Что делать, если кишечник «дырявый» стр. 8



16+

Вакцина для гипертоников

Сенсация стр. 2

www.aybolit.ru

Встал не с той ноги... Ищем причину

Сенсация

Наш мозг — удивительный орган

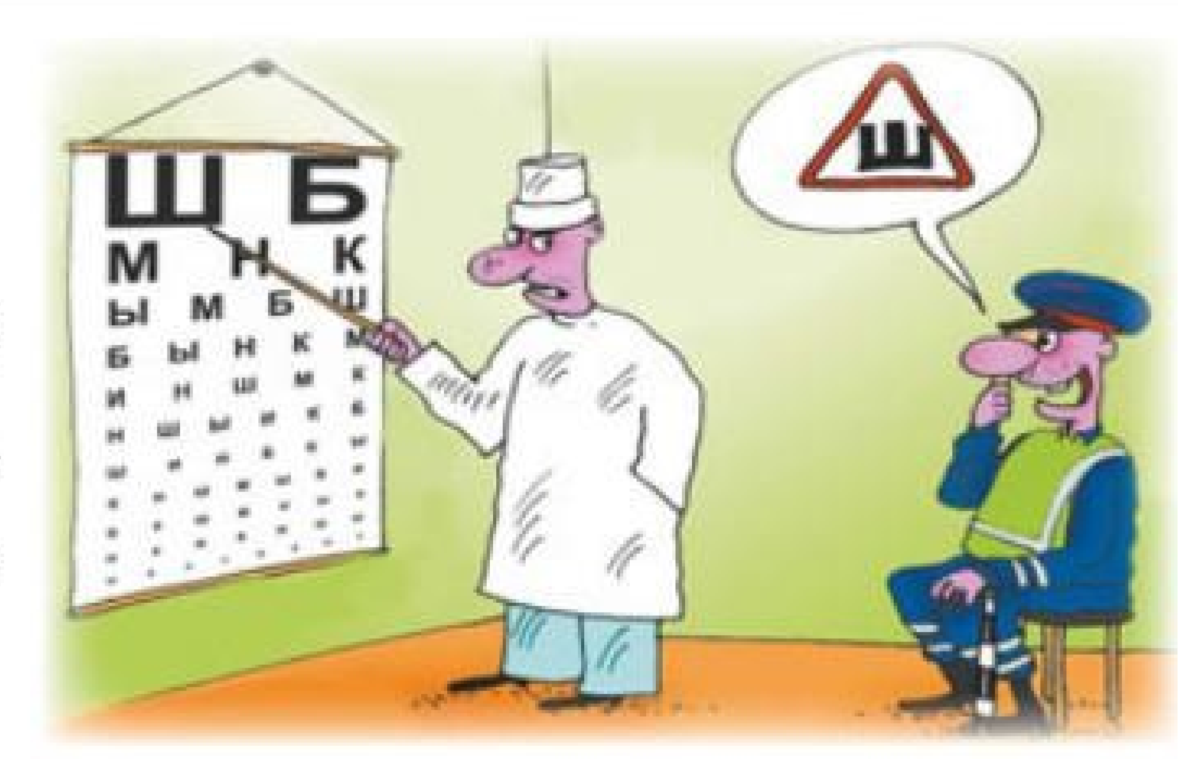
Как вы думаете, сможет ли мозг нормально функционировать, если удалить одно из полушарий? Сомневаетесь?

Действительно, некоторые травмы мозга приводят к тому, что человек теряет способность говорить или воспринимать речь. Но недавно ученые провели МРТ- сканирование мозга взрослых пациентов, у которых половина мозга удалена в детстве — в возрасте от 3 месяцев до 11 лет. Оказалось, что, несмотря на отсутствие половины этого важного для жизни органа, оставшаяся половина мозга абсолютно нормально функционирует. И мозг очень пластичен. Это означает, что нейронные связи у людей с одним полушарием на самом деле сильнее, чем у здоровых людей с двумя полушариями. Мозг компенсирует потерю своей половины.

О способности мозга адаптироваться в неожиданных ситуациях говорит такой случай. У одного мальчика была удалена треть правого полушария, в том числе часть мозга, ответственная за зрение. Через несколько лет после операции нейробиологи обнаружили, что левая сторона мозга начала выполнять зрительные функции отсутствующей правой стороны, и ребенок попрежнему прекрасно видит.

Еще одно исследование подтвердило, что люди, у которых удалена часть мозга, обрабатывающая информацию о запахах, начинают чувствовать их. Как именно это происходит, неясно. Возможно, другая часть мозга берет на себя обработку запахов. Благодаря этим исследованиям ученые теперь смогут помочь людям, страдающим от последствий травм и различных заболеваний головного мозга.

ОБИДНО, ЧТО ВЕСНА, ЛЕТО И ОСЕНЬ ОДИН РАЗ В ГОДУ, А ЗИМА — ДВА: В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ГОДА.



Полезно знать

● **Если донимают отеки,** залейте 1 ст. ложку сухой травы мать-и-мачехи стаканом кипятка, кипятите 1 минуту, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Отвар поможет вывести из организма лишнюю жидкость. Поможет отвар и при воспалении почек и мочевого пузыря.

● **При анемии** смешайте 1 ст. ложку сметаны с 2 ст. ложками настоя цикория (1 чайн. ложку сухой травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите). Это разовая порция. Ешьте смесь 3-4 раза в день за полчаса до еды 10-14 дней.

● **Крапива от радикулита.** Залейте 2 ст. ложки измельченных веточек крапивы стаканом воды. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, варите в течение минуты. После этого дайте настояться 20 минут, процедите и используйте в теплом виде для компрессов и примочек 2 раза в день в течение трех дней. Этого достаточно, чтобы снять болевой приступ.

Новости

Здоровой полнота не может быть

Полный человек не может быть здоровым. Ожирение опасно, даже если холестерин, давление крови и уровень сахара в крови в пределах нормы. Канадские ученые обследовали более 60 тысяч человек и установили, что у полных людей неизбежно развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому не существует такого понятия, как «здоровая полнота».

Вакцина для гипертоников

Только треть гипертоников умеют контролировать свое артериальное давление, потому что не считают нужным это делать. Ученые Германии и Швейцарии решили для таких пациентов изобрести вакцину. Первые испытания показали ее безопасность. Вакцинирование проведено среди больных с мягкой и умеренной гипертонией. Уже достоверно известно, что вакцина снижает среднесуточное давление, в том числе в ранние утренние часы.

Чем острее, тем лучше для сердца

Хорошая новость для любителей острого. Ученые обнаружили, что жгучий красный перец на 25% снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Регулярное употребление острого перца способно продлить жизнь людей.

■ ИМЕЕТЕ АНТИТЕЛА К КОРОНАВИРУСУ? В ТЕЧЕНИЕ 9 ДНЕЙ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ПЕРЕНОСЧИКОМ ИНФЕКЦИИ.

■ COVID-19 ПРОВОЦИРУЕТ ПОНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 35°, ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА.

Уроки жизни *Прикинь на себя*



Встал не с той ноги...

НЕКОТОРЫЕ ВРОДЕ БЫ БЕЗОБИДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МЕШАЮТ НАЧАТЬ ДЕНЬ В ХОРОШЕМ ТЕМПЕ. КАКИЕ ИМЕННО?

Переставлять будильник. «Ну еще пять минуточек! — думаете вы с утра. — А лучше 10 или 15!» И переставляете будильник снова и снова. Однако таким образом вы рискуете не только проспать работу, но и навредить здоровью. Когда человек отключает будильник и проваливается в дрему, запускается новый цикл сна, который через 10 минут будет прерван очередным звонком. А если несколько раз?! В результате вместо полноценного отдыха вы получаете раздробленный на части сон. У организма стресс. С каждым звонком будильника в кровь выбрасывается порция кортизола. Поэтому лучше не переставлять будильник и вставать сразу. Или, если очень хочется поспать еще немного, выделить для этого полноценные 30 минут.



Не заправлять постель. По мнению исследователей, если заставлять постель сразу после пробуждения, день пройдет более продуктивно. Правда, не совсем понятно, где здесь причина, а где следствие. Может, это не уборка кровати делает людей организованнее, а дисциплинированные люди чаще заправляют после сна постель!

Собираться в темноте. Осенью и зимой, когда световой день укорочен, приходится вставать, когда за окном еще темно. Если при этом еще и не включать яркое освещение, мозг решит, что на дворе ночь и просыпаться совсем не обязательно. Чтобы такого не происходило, нужно, встав с постели, сразу включать яркий свет.

Начинать утро с кофе. Чашка кофе с утра для многих превратилась в ритуал, без которого день не задастся. Но нейрофизиологи считают, что от этой привычки лучше отказаться. При более-менее стабильном режиме дня с утра в крови повышается уровень кортизола — гормона, который, среди прочего, придает людям бодрость. Более того, кофеин, предположительно, вступает в конфронтацию с кортизолом, выработка последнего подавляется, и человек больше не чувствует прилив сил с утра. Поэтому любителям кофе так тяжело проснуться без чашечки своего любимого напитка. Пик выброса кортизола приходится на время между 8 и 9 утра. Чтобы не мешать естественным процессам, первую чашку кофе лучше выпивать после 9.30 утра.

Хвататься за телефон сразу после пробуждения. Так делают четыре человека из пяти. Не удивительно, ведь большинство россиян пользуются будильником, установленным в смартфоне. И вместо того чтобы после звонка положить гаджет на место, встать с постели и начать новый день, начинаем проверять почту, листаем новости... В результате теряем впустую время, которое необходимо, чтобы спокойно собраться на работу. Кроме того, просмотр новостей редко бывает радостным, от чего с утра портится настроение. Поэтому день лучше начинать без телефона. Лучше оставляйте его в другой комнате.



ЕСЛИ ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ НЕ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ СПУСКАТЬСЯ, — ЭТО МОЛОДОСТЬ. ЕСЛИ СПУСКАТЬСЯ НЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПОДНИМАТЬСЯ, — ЭТО СТАРОСТЬ.

Моё спасение от бессонницы — шалфейное масло

Принимать снотворные не хочу, после них просыпаюсь аж после обеда, а ночью все равно не могу заснуть. Стала искать решение своей проблемы. Самым эффективным для меня оказалось шалфейное масло. На кусок марли кладу 2 ст. ложки измельченной травы шалфея и держу несколько минут над горячим паром. Когда у травы появляется специфический запах, перекладываю ее в стеклянную банку, заливаю 1/2 стакана любого растительного масла и держу на водяной бане 3 часа. Остужаю масло, процеживаю и сливаю в непрозрачную бутылку. Храню в холодильнике. Перед сном массирую маслом лицо, руки, стопы. Такая процедура не только помогает мне уснуть, но и делает мою кожу мягкой и нежной.

Екатерина Владимировна Махонина, Тамбовская обл.

Парадоксы медицины



Шизофрения исчезла

В ЯПОНИИ ПРОИЗОШЕЛ НЕВЕРОЯТНЫЙ СЛУЧАЙ. ПАЦИЕНТА С ШИЗОФРЕНИЕЙ УДАЛОСЬ ВЫЛЕЧИТЬ СЛУЧАЙНО — МЕТОДОМ ПЕРЕСАДКИ КОСТНОГО МОЗГА.

Когда об этой истории узнали психиатры из других стран, выяснилось, что это не единственный подобный случай. Похожих историй чудесного исцеления, когда пациентов удавалось случайно вылечить от душевного недуга параллельно с лечением основного заболевания, немало. И вот теперь ученые, кажется, поняли, как это происходит.

Галлюцинации у Н. начались на 24-м году жизни. Ему казалось, что мысли утекают из головы и их могут видеть другие люди. Когда он смотрел фильмы, парню мерещилось, что актеры подают тайные знаки, пытаясь вступить в контакт. Он стал нервным, раздражительным, потерял сон. Психиатр диагностировал у Н. параноидальную шизофрению и прописал ему курс нейролептиков. Однако лекарства не помогали. Здоровье ухудшилось. Пациент стал быстро уставать, задыхаться, начались приступы лихорадки. Очередное обследование показало, что у парня острый миелоидный лейкоз — одна из разновидностей рака крови. Чтобы спасти ему жизнь, необходима пересадка костного мозга. Донора нашли. Трансплантация прошла успешно. Тут-то и произошло чудо: у молодого человека исчезли галлюцинации, а вместе с ними и ощущение тревожности. Шизофрения полностью пропала.

Каждые семь человек из тысячи — шизофреники. Большинство начинают болеть в возрасте от 15 до 35 лет.

Поначалу врачи думали, что это временно и недуг вернется. Однако с тех пор прошло уже несколько лет, и психиатры до сих пор не находят никаких признаков шизофрении, несмотря на то что пациент больше не принимает таблетки от этого недуга.

Какая тут связь? Пересадка костного мозга фактически перезагружает иммунную систему пациента. Химиотерапия уничтожает старые лимфоциты, а новые формируются уже в донорском органе. Вполне вероятно, что парню помогли препараты, которые он принимал до и после операции по трансплантации. Но само это указывает на то, что его психическое состояние было как-то завязано на иммунную систему. Исследователи теперь пытаются выяснить, что общего у иммунитета с мозгом? Какая тут связь существует?

Первые наблюдения в этой области сделаны больше 100 лет назад. В конце XIX века врачи заметили: когда по психиатрической клинике прокатывалась волна простуды или гриппа и пациенты температурили, их психическое состояние улучшалось. Австрийский доктор Юлиус Вагнер-Яурегг даже разработал новый метод: он заражал психических больных малярией, чтобы у тех развилась сильная лихорадка. Некоторые пациенты в результате умерли, но многих удалось излечить от душевного недуга. За свое открытие австриец был в 1927 году удостоен Нобелевской премии по медицине.

Малярийную терапию перестали применять для психически больных в 1950-х годах, так как была слишком рискованной. А пару лет назад психически больная женщина избавилась от шизофрении, переболев заражением крови, которое сопровождалось сильным жаром. Впрочем, есть и обратный случай. В Нидерландах больному лейкемией пересадили костный мозг от брата, у которого была шизофрения. Пациента удалось вылечить от рака, но у него развилась шизофрения. В последние десятилетия таких случаев уже набралось не меньше дюжины. Ученые изучают взаимосвязь психических заболеваний с иммунной системой. И это самое интересное в изучении подобных заболеваний.

Кофейный напиток от сердечных болячек

Особенно рекомендую отказаться от обычного кофе и перейти к напитку из сушеных желудей тем, кто страдает сердечными болезнями. Для кофе отбираю твердые на ощупь, спелые, крупные желуди. Мою их, сушу в духовке до темно-коричневого цвета. Затем очищаю от скорлупы, пропускаю через мясорубку и снова сушу в духовке. Высушенные ядра перемалываю в кофемолке. Развожу 1 чайн. ложку порошка в 200-250 мл горячей воды или молока (при желании можно добавить сахар) и пью, когда хочется кофе. Храню желуди в темном месте в герметичной таре. Помните: не стоит молоть желуди впрок, так как заранее приготовленный порошок теряет аромат.

Д. О. Юрьев, Курская обл.

У меня тромбофлебит, замучили судороги

Но я нашла свой способ избавления от них. Как только ногу начинает сводить судорогой, ставлю ее на пол, рукой обхватываю голеностопный сустав и очень сильно, до боли, сдавливаю его секунд на шесть. Через 30-35 секунд боль проходит. Если же судорогой сводит руку, с силой сжимаю лучезапястный сустав, и боль также отпускает. Получается, боль лечится болью, как в поговорке клин клином вышибают.

Н. М. Любимова, Фролово, Волгоградская обл.

Мой муж — гипертоник со стажем

Но мы нашли рецепт, который помогает снижать давление. Для приготовления лекарства беру очищенную луковицу, 4 зубчика чеснока и 1 ст. ложку сухих плодов рябины. Смешиваю и заливаю 1 л кипятка. Довожу до кипения и на маленьком огне держу под крышкой 15 минут. Затем добавляю в отвар по 1 ст. ложке измельченных трав сушеницы, мокрицы и пастушьей сумки. Держу под крышкой на маленьком огне еще 15 минут. После настаиваю до остывания, процеживаю. Муж принимает по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней. Затем делает перерыв на 10 дней и снова принимает отвар.

О. В. Байдавлетова, Башкортостан

Умные мысли

■ ЕСЛИ НА ВАС НОЧЬЮ НАПАЛ ГРАБИТЕЛЬ, ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ — ЧИХНУТЬ НА НЕГО.

■ МУЖЧИНЫ ИЩУТ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ, А ЖЕНЩИНЫ — ПОД КРЫЛЫШКОМ.



Пригодится

ГУСТОЙ отвар плодов кизила используют для примочек при головной боли.

ЗУБ шатается и болит? Смешайте 1:1 по весу порошок корицы и мед. Этой смесью полезно смазывать зуб, который шатается и болит. Она его успокоит и укрепит.

СИЛЬНО воспалены глаза? Прикладывайте к затылку тесто, приготовленное из порошка горчицы, муки и уксуса.

ИЗБАВИТЬСЯ от потливости ног можно, если каждый день всыпать в носки щепотку сахарной пудры.

ПАНАРИЦИЙ полезно несколько раз в день обертывать свежей луковой пленкой.

Сколько суток человек может обойтись без сна

И какие возможны последствия для организма?

Алина Григорян, Ставропольский край

■ **Одна бессонная ночь.** На следующие сутки человек испытывает усталость, снижается внимание и появляются проблемы с памятью.

■ **Две-три бессонные ночи.** Начинает нарушаться координация движений. Страдает острота и концентрация зрения. Появляются проблемы с речью — человек начинает заговариваться и пропускать буквы. Возможны нервный тик и тошнота.

■ **Четыре-пять бессонных ночей.** Человек становится крайне раздражительным. Вывести его из себя могут самые обычные бытовые ситуации вроде звонка в дверь. Раздражительностью дело не ограничивается, человек начинает испытывать галлюцинации и бредить.

■ **Шесть-восемь бессонных ночей.** У человека, не спавшего шесть-восемь суток, замедляется речь, как если бы он находился под наркозом. Появляется дрожь в конечностях, сильная слабость, заметна кратковременная потеря памяти и необычное поведение.

■ **Одиннадцать ночей без сна.** В Книге рекордов Гиннесса значится рекорд, установленный зимой 1963 года 17-летним школьником Рэнди Гарднером. Он со своими одноклассниками решил выяснить, что происходит с человеком, который не будет спать в течение 11 дней подряд. К счастью, эксперимент этот завершился без летального исхода. Однако к концу Гарднер был совсем на себя не похож. Он не мог долго сосредотачивать свой взгляд на какой-то определенной вещи, забывал, что говорил минуту назад. Речь его часто становилась нечленораздельной, парень испытывал дезориентацию, и в итоге его просто замучили галлюцинации. Испугавшись за здоровье сына, родители Рэнди отвезли его в больницу. Врачи не обнаружили у Гарднера ни повреждения мозга, ни других физических отклонений. Подросток крепко заснул и проспал почти 15 часов.

Авторитеты дают советы

Перелом шейки бедра

На наши вопросы отвечает травматолог-ортопед, доцент кафедры травматологии, ортопедии и хирургии катастроф Первого МГМУ им. Сеченова Павел Елизаров.



— Что такое шейка бедра?

— Это очень проблемная зона и для хирурга-травматолога, и для пациента. Во-первых, шейка бедра часто ломается и плохо срастается. Особенно у пожилых пациентов, страдающих остеопорозом и какими-то другими фоновыми заболеваниями. Этот отдел бедра внешне похож на букву Г. Поэтому его легко можно переломить, если неудачно упасть. Причем однозначно, что это будет не просто перелом, а перелом со смещением отломков. Перелом бедренной кости в области ее шейки считается тяжелой травмой для пожилых людей, поскольку в таком возрасте отломки костей плохо срастаются. Любые движения в поврежденном тазобедренном суставе вызывают боль. Лучшим методом лечения является операция.

— В каком возрасте чаще всего случается такая катастрофа?

— С переломом шейки бедра в больницу попадают те, кому за... У людей старшего возраста, как правило, имеются остеопороз, нарушение кровоснабжения в этой зоне. Большинство людей травмы получают, падая на бок. У молодых перелом шейки бедра случается, например, при падении с большой высоты или во время ДТП. Сломать шейку бедра при незначительной травме им достаточно сложно, поскольку в таком возрасте костная ткань прочная.

> С ПЕРЕЛОМОМ ШЕЙКИ БЕДРА В БОЛЬНИЦУ ПОПАДАЮТ ТЕ, КОМУ ЗА... У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, КАК ПРАВИЛО, ИМЕЮТСЯ ОСТЕОПОРОЗ, НАРУШЕНИЕ КРОВОСНАБЖЕНИЯ В ЭТОЙ ЗОНЕ.

— Какие симптомы указывают на то, что случился перелом?

— Если после падения появилась боль в области паха, в бедре, нога странно поворачивается кнаружи и не управляется, на нее с трудом можно опереться, к тому же кажется, что она стала короче, надо вызывать скорую. Такая травма требует обследования, причем в стационаре. Дома отлежаться не получится, если не хотите проблем себе и своим близким. Здесь геройствовать и заниматься самолечением не надо.

— Можно ли не заметить перелом шейки бедра?

— Классический перелом шейки бедра пациенты всегда замечают. Во-первых, больно. А поскольку травмированная нога перестает быть опорной, попытка встать на нее усилит боль. Вспоминается такой случай. В приемное отделение больницы пришел молодой человек с переломом шейки бедра. Парень работал на стройке и упал с высоты строительных лесов. Стройка была рядом с больницей. Так в спецовке сам и пришел... В качестве опоры использовал узкую доску. Он жутко хромал, но шел сам. На рентгене выявили вколоченный перелом шейки бедра. Риск того, что перелом при ходьбе сместится, то есть расколотится, был невероятный, ведь пациент шел своими ногами, так или иначе наступая на больную ногу. Все закончилось хорошо, молодой человек упал очень удачно. Его прооперировали, сломанную шейку бедра скрепили металлоконструкцией. Когда кости срослись, через 2 года металлоконструкцию удалили. Заметьте, через 2 года! Так что не заметить такой перелом невозможно. Санитар приемного отделения травматологии любой больницы без проблем ставит этот диагноз, как только пациента начинают выгружать из машины скорой помощи...

— Что такое вколоченный перелом?

— При таком переломе нет сильного смещения и укорочения ноги не возникает. Линия перелома такова, что отломки как бы сколачиваются друг с другом. По сути это самый благополучный вариант перелома шейки бедра.

— Всегда ли нужна операция?

— Да, только операция позволяет прогнозировать хороший результат, то есть, что пострадавший со временем сможет ходить, полноценно опираясь на сломанную ногу. Какой вид операции — остеосинтез (хирургическое скрепление отломков при помощи конструкций) или эндопротезирование (замена поврежденной части на имплант), зависит от конкретного случая. Молодым людям с хорошей костной тканью хирург старается выполнить остеосинтез. Пожилым необходимо эндопротезирование тазобедренного сустава. Это достаточно серьезное оперативное вмешательство, но его не стоит бояться. Методика давно отработана до мелочей, послеоперационная реабилитация понятна, а импланты надежные. Первичное эндопротезирование тазобедренного сустава стало рутинной операцией.

— А что, если пациент отказывается от такого лечения?

— В принципе, консервативное лечение, конечно, возможно. Раньше лечили длительным вытяжением, а еще надевали на тело гипсовую повязку. Но это уже история. Выдержать лечение на скелетном вытяжении в течение нескольких месяцев — подвиг! И еще нельзя надеяться, что перелом срастется.

— Преклонный возраст — это противопоказание к операции?

— Сам по себе возраст человека не является противопоказанием. Другое дело — болячки, которые пациент накопил до падения и перелома шейки бедра. Любая из них может быть противопоказанием. Очень велик риск потерять такого больного на операционном столе. Лишь после тщательного обследования и консилиума всех специалистов, в том числе анестезиолога, ставится вопрос об операции — перенесет ли ее пациент. Недообследованного пациента никто не будет оперировать.

— Наверное, такие операции стоят немалых денег?

— Все операции по поводу переломов шейки бедра проводятся по полису медицинского страхования, то есть бесплатно.

— Как долго срастается шейка бедра?

— При выполнении остеосинтеза шейка бедра срастается за 5-6 месяцев. Зависит от качества костной ткани, линии перелома и, разумеется, умения хирурга. Ну и от возраста пациента и много еще от чего. Естественно, больному долго придется ходить на костылях или с тростью.

— Что, если после операции проходит год-два, а человек все еще испытывает боль?

— К сожалению, на то бывает масса причин. Например, несращение костей, появление ложного сустава шейки бедра, развитие инфекции... Если спустя 1,5-2 года после операции человек испытывает боль, с этим надо разбираться — дообследовать. Выяснять причину болевого синдрома, решать, как ему помочь. Например, если сформировался ложный сустав, ставится вопрос об эндопротезировании сустава.



— Имеет ли смысл в такой ситуации принимать кальций или делать инъекции гиалуроновой кислоты?

— Безусловно, назначение препаратов кальция имеет смысл. Но вначале пациента надо дообследовать на наличие остеопороза, а уж потом назначать лечение. Такого больного должны курировать рука об руку два специалиста — травматолог-ортопед и эндокринолог. А вот инъекции гиалуроновой кислоты при переломе шейки бедра не показаны. Хотя, если шейка бедра гарантированно срослась, а у больного еще имеется деформирующий артроз тазобедренного сустава, то теоретически можно провести внутрисуставно курс препаратов гиалуроновой кислоты. Она является основным компонентом синовиальной жидкости, заполняющей суставную полость.

— Можете назвать бессмысленные или устаревшие назначения при переломе шейки бедра?

— Пример бессмысленного лечения при переломе шейки бедра — остеосинтез при неблагоприятном по локализации переломе шейки бедра, который заведомо не срастется. В такой ситуации надо выполнять эндопротезирование. Что касается устаревших методик, то ими ортопеды просто не пользуются. Есть современные фиксаторы, современное силовое оборудование. А с точки зрения консервативного лечения...

Ну какое лечение кокситная гипсовая повязка? Закатать больного в гипсовый панцирь? Он будет чувствовать себя черепахой, так как заблокирован и тазобедренный, и коленный суставы. Проще и быстрее прооперировать и улучшить качество жизни пациента.

— Как не допустить перелома шейки бедра?

— Больше двигаться, следить за плотностью костной ткани, лечить остеопороз, особенно женщинам (они в группе риска). И... не падать!

Тест-диагностика

Не грозит ли вам остеопороз?

ПРОЙДИТЕ ЭТОТ ТЕСТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ.

1. У ваших родителей были переломы тазобедренного сустава (шейки бедра) после падения или слабого удара.
2. У вас были переломы костей после падения или слабого удара.
3. Вы принимали кортикостероиды (кортизон, преднизолон и так далее) дольше 3 месяцев.
4. Вы стали ниже ростом более чем на 3 см.
5. Вы выпиваете более 2 л жидкости в день.
6. Выкуриваете более 10 сигарет в день.
7. У вас больной кишечник, и вы часто страдаете диареей.
8. Часто испытываете боль в спине, костях, суставах, особенно после физической нагрузки.

Для женщины

9. Менопауза наступила раньше 45 лет.
10. Случались задержки месячных на 12 месяцев и больше (за исключением беременности).

Для мужчины

11. Страдаете импотенцией, снижено либидо (сексуальное влечение), появились другие симптомы, связанные со снижением уровня тестостерона.

Подведем итоги

Если ответили «да» более чем на два вопроса, то, возможно, вы подвержены риску развития остеопороза. Проконсультируйтесь у специалиста.

Шатаются зубы...

Как укрепить их при пародонтозе? Разжевывайте веточку любого фруктового дерева.

■ Покусывайте веточку сверху-вниз (первое время очень осторожно). Выполняйте 2-3 недели.

■ Спустя 2-3 недели добавьте такое упражнение: крепко зажав веточку передними зубами, двигайте челюстями поочередно вперед-назад и вправо-влево. Выполняйте 1 месяц.

■ Через 1 месяц можно, крепко держа один конец веточки рукой, а другой — зубами, тянуть веточку, стараясь как бы оторвать от нее кусочек. В процессе разжевывания напрягаются челюстные мышцы и создается приток крови к деснам, зубам, слюнным железам.

И. И. Бутенко, стоматолог

ПРАВИЛО ЖИЗНИ ЗИМОЙ: ПРОМОЧИЛ НОГИ — ПРОМОЧИ ГОРЛО.



Полезно знать

● Нарыв на деснах поможет убрать такой компресс. Смешайте желток свежего яйца, 1 чайн. ложку сахарной пудры и 1 ст. ложку растительного масла. Смесь намажьте на проглаженный с обеих сторон лоскут белой ткани или марли и приложите к больному месту.

● Чтобы защитить зубы от кариеса, их нужно чистить хвощом. Измельчите траву в муку. Чистите ею зубы 2 раза в день. Хвощ останавливает кровотечение, укрепляет десны.

● При гингивите заварите 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченных листьев базилика, настаивайте 1 час, процедите. Полощите рот 4-5 раз в день, а также пейте настой по 1/4 стакана 2 раза в день.

Рекомендуем · *Не пьём, а лечимся*



Кагор — целебное вино

ЭТО ВИНО ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ, УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И СОН, ПОВЫШАЕТ ГЕМОГЛОБИН В КРОВИ.

*** При воспалении легких и для укрепления иммунитета.** Мелко порежьте 250 г листьев алоэ (предварительно не поливайте растение 2 недели), сложите в стеклянную банку, добавьте 350 г жидкого меда и 0,5 л кагора. Перемешайте и настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Процедите, отожмите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

*** Справимся с бронхитом.** Смешайте 5 ст. ложек лукового сока и стакан кагора. Настаивайте 2-3 часа. Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

*** Мучает бронхиальная астма?** Смешайте 100 г натертого хрена, сок 2-3 лимонов и 0,5 л кагора. Настаивайте неделю, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день.

*** Ангина или хронический тонзиллит?** Залейте 100 г травы шалфея 0,5 л кагора. Настаивайте 2 недели, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день до еды или полощите настойкой горло.

*** При простуде с кашлем.** В кастрюлю положите растертые в кашицу 3 головки чеснока и целый мякиш ржаного хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влейте 2 л кагора, поставьте кастрюлю на маленький огонь и упарьте вино наполовину. Жидкость процедите, а оставшуюся гущу положите на подготовленную марлю и поставьте компресс больному на грудь. Сверху утеплите шерстяным платком и держите пластырь 1-2 часа. Процеженное вино принимайте в теплом виде по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

*** От атеросклероза.** Разотрите в кашицу головку чеснока. Залейте бутылкой кагора, настаивайте в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Или смешайте в равных пропорциях оливковое масло и кагор. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Пейте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день до еды.

*** При язве желудка.** Смешайте поровну соки черной редьки, свеклы, капусты, алоэ и кагор. Смесь томите в еле теплой духовке 6 часов. Пейте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Или смешайте по 1/2 стакана кагора и огуречного сока. Пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды (не в период обострения болезни). Курс — 2 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

*** От бессонницы.** Залейте 50 г укропного семени 0,5 л кагора. Варите 15 минут на маленьком огне, настаивайте, укутав, час. Процедите и пейте по 50 мл перед сном.

Б. И. Харитонов, народный целитель, Барнаул



Флюсы мучают меня всю жизнь

Недавно узнала простой и очень доступный рецепт лечения. Покупаю в аптеке шалфей, зверобой и дубовую кору. Смешиваю 2 ст. ложки коры, 3 ст. ложки шалфея и 4 ст. ложки зверобоя. Заливаю 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка в термосе, настаиваю 2 часа. После процеживаю, отжимаю сырье. Полученным настоем каждый час полощу флюс. Из этих же трав можно приготовить настойку. Надо залить 3 ст. ложки смеси 0,5 л водки, настаивать 1-2 дня. Смачивать в настойке вату и прикладывать к больному месту. Рецепты простые, из доступных ингредиентов, но очень мне помогают.

И. В. Прозорова, Смоленская обл.

После антибиотиков начался стоматит

Я недавно перенесла стоматит. До этого долгое время лечилась антибиотиками, организм был сильно истощен. Если бы не появился стоматит, развилось бы что похуже. Пошла к терапевту, а тот меня в стоматологию отправил. Туда я так и не дошла, решила полечиться народной медициной. Достала свою тетрадь с рецептами из «Айболита» и нашла то, что надо: три растертых в кашицу зубчика чеснока смешать с простоквашей. Эту смесь держала во рту, языком распределяя по деснам. А у меня на слизистой уже язвы появились. На них и держала чеснок. Сначала немного жгло, но я-то знала, что так должно быть, надо потерпеть. Держала, пока жжение не проходило. И так 3 раза в день. Не скажу, что помогло моментально. Больше недели, наверное, ушло, пока десны не побелели. Врач сказал, что еще одна причина стоматита — авитаминоз. Поэтому ела овощи, фрукты и мандарины. Они богаты витамином С.

О. В. Никищихина, Симферополь

Как я избавился от грибка во рту

Долго не мог вывести грибок во рту. Не помогали ни лекарства, ни травы. Пригодился, как всегда, опыт моей бабушки. Она посоветовала лечиться чесноком. Как? Зубчик чеснока мелко порубить, смешать с 1 чайн. ложкой сметаны и есть утром натощак. Только сразу не глотать, а немного держать смесь во рту. Через 40 минут завтракать. Уже через неделю избавился от грибка.

С. В. Федотов, Красноярск



Парацетамол

Не навреди

Есть такое популярное в народе лекарство. Чего не замечают пациенты в инструкции по применению?

Это лекарство принимают от температуры, которая часто повышается при простуде. Его можно купить без рецепта, из-за этого складывается впечатление, что препарат безобидный и не может навредить здоровью. Но это не так.

Парацетамол — противовоспалительное средство. Он блокирует источник повышения температуры, то есть мозг перестает реагировать на болезнь и снижает температуру. Но благополучие это мнимое, ведь сама болезнь остается. То есть парацетамол не лечит болезнь, он просто снижает температуру. Таблетку человек принимает, если плохо себя чувствует, но должен выйти на работу. Или если лихорадка очень сильная и надо снизить температуру тела. Но лучше бы вообще отказаться от парацетамола. Гораздо лучше, если больной выпьет много жидкости. А лечить нужно источник воспаления.

Об осложнениях после приема препарата. Парацетамол не такой уж безобидный. Если принимать его в минимальной дозировке, серьезных последствий не будет. Но даже при минимальной дозе есть риск аллергической реакции. Парацетамол может вызвать крапивницу и даже анафилактический шок. Но хуже всего то, что препарат плохо действует на печень. И чем больше таблеток вы выпьете, тем сильнее навредите этому органу. В худшем случае может развиться гепатит. Доза препарата больше 10 г в день считается опасной. И, если выпить больше 20 таблеток за раз, у человека может развиться печеночная недостаточность.

P. S. Многие россияне предпочитают самолечение. А лучше бы сходить к врачу или вызвать его на дом.

Пригодится

ВОДКА с корицей — от воспаления десен. В стакан водки добавьте 6 ст. ложек корицы. Дайте настояться неделю. Процедите и полощите рот утром, после чистки зубов.

БОЛИТ спина? Смешайте по стакану березовых и сосновых почек. Залейте 0,5 л водки, настаивайте 15 дней, процедите. Растирайте спину, после чего утепляйте.

У ВАС бронхит? Воспалилось горло? Залейте 2 ст. ложки измельченной мандариновой кожуры стаканом воды. Кипятите на маленьком огне 5 минут, остудите, процедите. Пейте в течение дня маленькими глотками.

ПРИ атеросклерозе сосудов. Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сухих листьев ежевики. Настаивайте час, процедите и пейте по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

■ ИСКРЫ ИЗ ГЛАЗ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ.

■ РУКИ НИ ДО ЧЕГО НЕ ДОХОДЯТ, КОГДА НЕ ОТТУДА РАСТУТ.



Не упусти время

Остановить инфаркт сложно, но облегчить степень его тяжести по силам каждому. В первые минуты после начала приступа нужно принять препарат нитроглицерина, затем — 300-400 мг кардиоаспирина, запив его теплой водой, и бета-блокатор, нормализующий сердечный ритм. Такой набор лекарств должен обязательно быть в домашней аптечке каждого сердечника. Если неприятные ощущения не проходят в течение 10 минут после приема этих средств, срочно вызывайте скорую.

Ситуация

После инфаркта упало давление

Отец всегда был гипертоником, а после инфаркта у отца упало артериальное давление. Не знаю, радоваться или тревожиться?

Рита, Самарская обл.

Состояние человека после инфаркта, если он прошел хорошую реабилитацию, не может быть таким, как до инфаркта. Если давление упало, пациент ощущает общую слабость, головокружение. Он постоянно зевает, у него мерзнут руки и ноги, учащается сердцебиение. Если это состояние затягивается, можно ждать повторения инфаркта. Так что повода для радости у вас нет. Если низкое давление стало регулярным, нужно обратиться к лечащему врачу. Возможно, лекарственные препараты, которые он назначил, дублируют друг друга и занижают давление. Как еще помочь человеку, если после инфаркта у него низкое давление?

* Больной не должен переутомляться ни физически, ни эмоционально.

* Если давление резко упало, надо лечь, выпить горячий чай или кофе с сахаром.

* Возможно, причина в повышении содержания сахара в крови. На этот случай хорошо бы иметь в доме глюкометр. В этом случае можно выпить настойку женьшеня. Это поможет сердцу, и кровеносная система выровняет давление до нормы.

Ничего не помогает? Вызывайте скорую помощь. Низкое давление опасно при показателях систолического давления ниже 60 мм рт. ст. Пациент может потерять сознание, ведь мозг недополучает кислород. Более серьезное последствие низкого давления — развитие почечной недостаточности. Почки перестают фильтровать мочу. А регулярное низкое давление приводит к увеличению сердца, отечности нижних конечностей, нарушению сердечного ритма. В таких случаях требуется срочная реанимация.

Что предлагает медицина пациентам, перенесшим инфаркт? Рекомендует использовать метод озонирования крови и проведение лечебных сеансов в барокамере для насыщения крови кислородом и нормализации артериального давления.

М. Э. Авасова, терапевт, врач II категории

SOS! *Ещё та проблема*



Гипотонический криз

О ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ ЗНАЮТ ВСЕ. НО КРИЗ МОЖЕТ БЫТЬ И ГИПОТОНИЧЕСКИМ. ОН СЛУЧАЕТСЯ ПРИ РЕЗКОМ ПАДЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

Давление упало...

При резком падении давления человек ощущает внезапную слабость, голова становится тяжелой, возникает головокружение. Лицо становится бледным, а попытки встать могут привести к обмороку. Сердце может болеть, но боль при этом не отдает в руку или лопатку и может длиться очень долго. Нитроглицерин в этом случае бесполезен. Нормальным считается давление в интервалах от 100 до 139 мм рт. ст. для систолического (верхнего) артериального давления и от 60 до 89 мм рт. ст. для диастолического (нижнего) артериального давления.

Почему случается криз?

Давление может резко снижаться по разным причинам. Самые распространенные — внутреннее кровотечение и резкое падение уровня глюкозы в крови. Поэтому первое, что нужно сделать при внезапном падении давления, — убедиться, что пострадавший не диабетик и у него нет травмы или ранения, которые могли бы вызвать внутреннее кровотечение. Ведь при наличии внутреннего кровотечения меры, призванные повысить давление, могут ускорить кровопотерю, а попытка медикаментозно сузить сосуды для повышения давления при низком уровне глюкозы не даст никакого результата. Кстати, признаком резкого падения глюкозы у диабетика является запах ацетона изо рта.

Что делать при резком падении давления?

Если вы уверены, что причина падения давления не диабет и не внутреннее кровотечение:

* больного уложите горизонтально, под голени положите подушку или свернутое одеяло;

* откройте окно или форточку, расстегните или снимите стесняющую дыхание одежду;

* измерьте артериальное давление — необходимо убедиться, что оно ниже нормы, запишите результат, обозначьте время. Затем в течение часа измеряйте давление каждые 15 минут, а потом — через полчаса, позднее — каждый час;

* напоите гипотоника крепким горячим и обязательно сладким чаем. В чай надо добавить 10-15 капель настойки женьшеня, элеутерококка, аралии, родиолы розовой или пантокрина. Как правило, в аптечке гипотоника всегда есть какой-либо из этих препаратов;

* падение давления обычно сопровождается снижением температуры тела, поэтому больного нужно укрыть пледом или одеялом. Если давление продолжает падать, больной теряет сознание — немедленно вызывайте скорую. Если состояние стабилизировалось — достаточно вызвать участкового терапевта.

Не навреди...

* Для повышения давления не стоит давать больному таблетки, содержащие кофеин, или кофе. Кофеин вызывает учащение пульса, а это при пониженном давлении крайне нежелательно.

* Ни в коем случае не давайте больному алкоголь. Он расширяет периферические сосуды, а это еще больше снизит давление.

* Если больной в сознании, не давайте ему нюхать нашатырь или другие вещества с резким запахом — это усилит тяжесть и боль в голове.

Р. А. Смольный, врач скорой помощи

Сладкий луковый отвар придаст сил

Как-то нашла в «Айболите» один неплохой рецепт от гипотонии — луковый отвар. Лук найдется дома у любой хозяйки. Отвар варю из одного литра воды и двух небольших луковичек размером с куриное яйцо. Луковицы от шелухи не очищаю, только мою. В конце добавляю 100 г сахара. Отвар пью в течение 1-2 дней. Храню в холодильнике и разогреваю перед употреблением. Предупреждаю, что отвар очень сладкий, но так надо. Так и доживаю до весны. Иногда делаю перерыв в лечении. Как себя чувствую? Просыпаюсь по утрам, полная сил. В течение дня на меня перестала накатывать беспричинная усталость. Я успеваю сделать все домашние дела. Всем советую повышать давление не с помощью кофе, а с помощью репчатого лука. Желаю здоровья в новом году!

А. П. Тучина, Ростовская обл.

На каждый день

● При сердечно-сосудистых заболеваниях съедайте по 1 ст. ложке меда 2-3 раза в день. Можно растворять в воде или смешивать с фруктами, соками. Мед благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение.

● Периодические боли в сердце, аритмия прекратятся, если измельчить и смешать по 1 чайн. ложке сухих корней валерианы и травы зверобоя. Залить смесь стаканом кипятка, настоять 1 час в тепле и принимать настой по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2 недель.

● У вас тахикардия? Вскипятите 1 стакан воды, убавьте огонь, чтобы вода слегка кипела. Всыпьте туда 1 чайн. ложку травы горицвета (адонис весенний) и кипятите на медленном огне не более 3 минут. Накройте крышкой и поставьте в теплое место настаиваться до остывания. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.



СЕНСАЦИЯ! ПРОЩАЙ, ПРОСТАТИТ!

Это должен знать каждый мужчина

Так случилось... Его больше нет! Его больше нет с нами... Он нас покинул... Навсегда... И это лучшее, что он мог сделать! Никто не будет лить по нему слёзы! Его уничтожили лазером и теперь все счастливы!

Да, лазерная техника добралась и до простатита. Причём не в качестве «скальпеля», а как лечебное средство! Просто невероятно, но простатит исцеляется инфракрасным лазером!

И медики не зря решили использовать именно лазер — его способности не просто впечатляют, они потрясают! Лечение простатита и заболеваний мочеполовой системы вышло на новый уровень! И чтобы вылечиться, не надо быть миллионером! Не надо годами мотаться по клиникам. Это великолепная и воодушевляющая новость для всех мужчин и женщин

УГРОЗЫ ПРОСТАТИТА

Наконец-то мы избавимся от гнусно-коварного простатита! Ведь он опасен ещё и тем, что подкрадывается незаметно! Частые посещения туалета не сразу обращают на себя внимание. Но потом нарушается эрекция, возникают боли в паху. И вот уже — здравствуй, хронический простатит во всей красе!

А ведь это почти неизбежно для всех мужчин... Вот жуткая статистика ВОЗ: простатитом болеют 32% мужчин старше 28 лет, 41% мужчин после 40 лет, 55% после 50 лет. В возрасте старше 65 лет практически 75% мужчин имеют уже аденому предстательной железы.

Думаете, само пройдёт? Можете не надеяться! Это не простуда — само не проходит. Лечить надо! И чем раньше, тем лучше!

Но вот беда — при обычной терапии простатит не поддавался полному излечению. Чтобы избежать страданий и рака простаты, приходилось ложиться под нож... Это же просто кошмар какой-то! Такого никому не пожелаешь! А деваться-то некуда! И какое же это счастье, что теперь простатит можно вылечить!

Но почему же простатит был непобедим? Да потому, что лечили и лечат его до сих пор лекарствами, а основной причиной заболеваний простаты (в 90% случаев!) является недостаточное кровоснабжение из-за застоя в органах малого таза. Понятное дело, если нет подвода крови к простате, то и лекарства к ней не попадают. А значит, лечение лекарствами очень малоэффективно! Хоть тоннами таблетки глотай, хоть литрами уколы ставь — не дойдут они до простаты!

Но теперь всё изменилось! Простатит больше не сможет отравлять нашу жизнь! Он больше не будет рушить семьи. Рыцарь на белом коне с лазерным «мечом» — аппаратом «Простамаг» — прикончил простатит навсегда! Этот аппарат может помочь при заболеваниях мочеполовой системы и у мужчин, и у женщин. А лечиться можно дома! Представляете, просто дома! Это же невероятно удобно и комфортно!

НАШЕ СПАСЕНИЕ!

Появление «Простамага» — это сенсация! Да — СЕНСАЦИЯ!!! Проблема кровоснабжения простаты и органов малого таза решена с помощью лазера!

Вот оно, наше мужское спасение! Ну разве это не здорово?! Посещение туалета больше не будет пыткой! Вернувшаяся уверенность в себе сделает жизнь насыщенной и полноценной. Чувствовать себя настоящим мужиком, мачо — это круто! Вернув мужскую силу, вы вернёте не только здоровье, но и уважение к себе, и спокойствие, и любовь. Тогда и все жизненные неурядицы покажутся мелочью и не будут трепать нервы! Жизнь снова будет прекрасна!

ЧТО МОЖЕТ «ПРОСТАМАГ»?

На наших глазах происходят вещи, которые считались невозможными! Современные наука и техника делают то, что ещё вчера было невероятным! Наши врачи открыли «магическую» лечебную длину волны лазера. Изобретение в космической отрасли США монохроматических красных светодиодов позволило создать компактный низкоинтенсивный инфракрасный лечебный лазер. Компьютер с управляющей программой раньше занимал бы целую комнату, а теперь это микрочип! Раньше для записи программ использовали перфокарты и магнитные носители, а теперь — миниатюрную кристаллическую память! Нам повезло! Теперь сказки становятся былью!

Вот так и появился фантастический аппарат «Простамаг». Возможности его огромны!

Вы только посмотрите, что он способен лечить:

- **хронический простатит;**
- **хронический уретрит;**
- **хронический пиелонефрит;**
- **хронический цистит;**
- **хроническое воспаление яичка и придатка;**
- **эректильная дисфункция (импотенция);**
- **снижение способности к зачатию.**

Все болезни мочеполовой системы можно вылечить! И мужчинам, и женщинам! Феноменально! Но как же это возможно? Как получается такой невероятный результат?!

Эффективность «Простамага» объясняется комплексным воздействием на кровообращение в малом тазе тремя самыми действенными из физиотерапевтических возможностей:

- **низкочастотной вибрацией;**
- **магнитным полем;**
- **современной лазерной терапией.**

Комплексное воздействие приводит к взаимоусилению лечебных эффектов. И вот что происходит дальше...

КАК «ПРОСТАМАГ» ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ?

1. Магнитное поле активирует кровь и лимфу, растворяет сгустки. Увеличивается скорость их потока, улучшается питание клеток и их детоксикация. Меняется структура мембран и внутренняя структура клеток. Это увеличивает скорость химических реакций, активирует работу клеток, усиливает действие лекарств. Магнитное поле увеличивает проникающую способность лазерных лучей.

2. Массаж простаты известен с незапамятных времён, но его эффективность не идёт ни в какое сравнение с **вибрацией!** Мощным воздействием устраняются застойные явления и отёки. Эффект потрясающий! Микроциркуляция крови многократно увеличивается, усиливается эрекция. И вот вы — супермужчина!

3. «Простамаг» — один из немногих аппаратов, которые используют современный высокотехнологичный способ воздействия — **лазерный излучатель.** Он позволяет глубоко проникать в больную ткань, расширять сосуды, разгонять кровь, что приводит к усиленному питанию тканей. Лимфатическая система энергично работает, подводя иммунные клетки, активно борется с вирусами и бактериями, выводит токсины. Вы быстро убедитесь, как легко снимаются воспаление, отёчность и боль!

ПРОСТАТИТ ПРОИГРАЛ БОЙ!

Теперь вы понимаете, почему простатит проиграл бой с современными технологиями? Против комплекса таких воздействий он попросту не мог устоять! А ведь эффект этих воздействий ещё и взаимоумножается! То есть эффекты не складываются, а усиливают действие друг друга! Какая мощь! Это просто невообразимо!

И как результат — у большинства мужчин болевые ощущения в простате уменьшаются или проходят уже после первого сеанса! А жизнь без боли — разве это не счастье?! Удушающая чёрная пелена боли уходит с глаз, — и опять начинаешь видеть мир вокруг!

Вы ещё сомневаетесь в возможностях «Простамага»?! Ну так смотрите дальше!

НЕТ СОМНЕНИЯМ!

«Простамаг» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Это специализированный аппарат, но предназначенный для использования в домашних условиях! Он замечательно удобен в эксплуатации — не требует ничего, кроме периодической замены батареек!

И он нам доступен!

Вы только сравните его цену с похожими по эффективности аппаратами (от 57 000 до 377 000 рублей) и классическим лечением (от 30 000 до 150 000 рублей)! Да на их фоне цена «Простамага» просто смешная! И ведь за весьма скромную, учитывая класс аппарата, цену вы получите здоровье! Избавление от болей! Возможность иметь детей! Семейное счастье! Подумайте и сравните — неимоверно дорогие таблетки приходится покупать регулярно, платить весьма чувствительную сумму за каждый сеанс неприятнейшего массажа. А эффективность лечения часто весьма сомнительна. «Простамаг» же покупается только один раз и решает все проблемы! Сколько сеансов лечения вы проведёте — вы решите по показаниям своего здоровья, а не по толщине кошелька!

«Простамаг» не требует отмены лекарственного лечения. Наоборот, если вы принимаете какой-то препарат, то его действие усилится из-за увеличения подвода крови к простате. Даже таблеткам «Простамаг» даст новую, огромную эффективность!

Ещё один мощный бонус: аппарат применяется дома и вам не надо бегать по поликлиникам на дорогостоящие и крайне неприятные процедуры и смущаться, встречая знакомых. К чему вам лишние стрессы?! Их и так хватает. «Простамаг» экономит ваши деньги, время и нервы! Возможно, он спасёт вашу жизнь!

«Простамаг» не просто вернёт здоровье, он поможет вернуть в семью лад и счастье. Он способен вернуть вам активную, полноценную жизнь! Ему уже благодарны тысячи мужчин по всей стране!

Дело теперь только за вами. Вы хотите вылечиться?! Хотите избавиться от боли и стать здоровым?!

Вы это можете! Решайтесь! Действуйте!

ВОПРОСНИК

Здравствуйте! Обращаюсь к вам с криком души . У нас с женой было все прекрасно, при том что она меня еще и моложе на 12 лет. А последние полтора года меня как сглазили — нет и все! Вдобавок ко всему, мне противопоказаны таблетки — из-за риска инфаркта. Заинтересовался вашим аппаратом «Простамаг» . Поможет ли он мне с моей проблемой?

Владимир, г. Сергиев-Посад

Спасибо за вопрос! «Простамаг» призван помочь при эректильной дисфункции в том числе. Похожие письма мы получаем от мужчин гораздо старше вас. Поэтому смело пользуйтесь «Простамагом» и продлевайте свое мужское долголетие. Применяйте аппарат по 12 минут в день в течение 10 дней. Рекомендуем использовать 5-й режим вибрации в сочетании с режимом фототерапии. Курс можно повторять спустя три недели.

А что беспокоит именно вас? Нам очень важно это знать! Воспользуйтесь прекрасной возможностью и задайте специалисту свой вопрос. Авторы самых интересных вопросов станут героями этой рубрики. Ждем ваших писем по адресу: 443011, г. Самара, а/я 7702, с пометкой в рубрику «Вопросник».

Мой живот раздувало, как мяч...

Одно время мой живот раздувало, как мяч. Случайно узнал рецепт, который стал моим спасением. Осенью собрал корни конского щавеля, промыл как следует и мелко нарезал. Потом 2 ст. ложки корней и 4 ст. ложки сливочного масла помещал в кастрюльку и томил на водяной бане, пока масло не растопится. Процеживал и хранил в холодильнике. Принимал один раз на ночь по 1/2 чайн. ложки. На третий день у меня стали отходить газы. Только этим и вылечился. Теперь с желудком у меня порядок.

М. Р. Хаджиев, Кабардино-Балкария

Сироп рябиновый избавил от камней

В 40 лет после прохождения УЗИ поставили диагноз почечнокаменная болезнь. А через некоторое время из-за плохой работы почек стали донимать отеки. Ноги были похожи на столбы, думал, кожа лопнет. Помог мне рябиновый сироп (рецепт я нашел в «Айболите»). Ягоды промыл, пропустил через мясорубку и отжал 1 л сока. Добавил 600 г сахара и сварил сироп. Добавлял его в чай, компот, а иногда просто в стакане кипяченой воды ложечку-другую разводил. Не заметил, как и отеки спали. А вот камешки, хоть и мелкие, с болью выходили. И в моче кровь была. Но я перетерпел. И вот награда: УЗИ показало, что почки очистились.

И. Н. Трофимов, Ставропольский край

От поллиноза спасает козье молоко

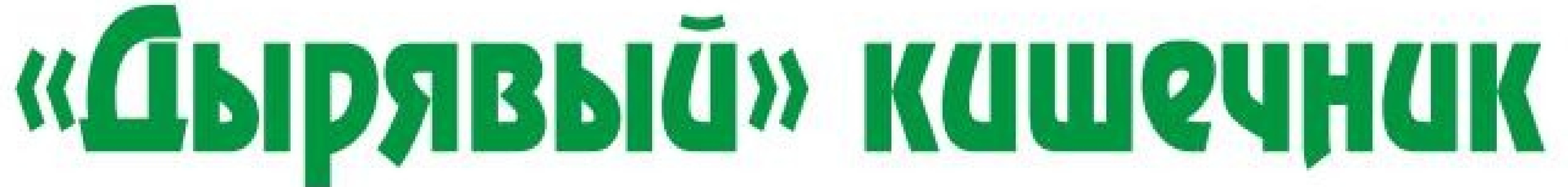
Я козьим молоком вылечилась от аллергии. С детства страдала поллинозом с мая по октябрь, пока цвели одуванчики, лебеда, полынь, амброзия. На улицу лучше было не выходить. «Супрастин» помогал временно. После того как завела козу и стала пить парное молоко, аллергия прошла на второй сезон. Про таблетки больше не вспоминаю. У подруги отец козьим молоком от астмы спасается. Пока пьет его, приступов не бывает. Зимой, когда козы не доятся, приступы случаются.

Л. В. Синица, Ярославская обл.

Полезно знать

■ ЖЕВАТЬ ПИЩУ НАДО ДОЛГО. КИШЕЧНИК ОСТРО РЕАГИРУЕТ НА НЕДОЖЕВАННУЮ ПИЩУ.

■ ОВОЩНЫЕ СОКИ ЗАЛПОМ НЕ ПЬЮТ, А ЖУЮТ, ЧТОБЫ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ НАЧАЛСЯ ВО РТУ.



О синдроме дырявого, или протекающего, кишечника рассказывает гастроэнтеролог, врач высшей категории Егор Романович Ершов.

Начинаем забег по врачам

Вас проверяют на самые разные болезни, но не находят их. Тогда откуда усталость, проблемы с пищеварением, боль в суставах, бессонница и даже депрессия?! Может, анемия или нездорова щитовидная железа? Нет… По анализам все чисто, и врач рекомендует меньше нервничать, заняться спортом, начать правильно питаться, проветривать помещение за час до сна, больше гулять… Советы, безусловно, отличные, но на это просто не хватает сил. Некоторые пациенты находят правильный ответ после похода к диетологу. Дело в том, что многие из тех, кто страдает от хронического переутомления, крайне чувствительны к продуктам, входящим в ежедневный рацион. Это могут быть некоторые молочные продукты, сахар, кофеин. Медики такое состояние называют синдромом протекающей кишки или дырявого кишечника. Диагностируется оно трудно, однако может сильно испортить здоровье и качество жизни. Но многие доктора отказываются признавать такой недуг и называют его «глупостью какой-то».

Диагноз звучит неприятно

Представляется что-то страшное, вроде прободения или язв, разъедающих нежную слизистую. На самом деле речь идет о состоянии, при котором слизистая тонкой кишки повреждается. Непереваренные частицы пищи, токсичные отходы и бактерии просачиваются через стенку кишечника. Попадая в кровоток, они способны вызывать в организме аутоиммунный ответ. Он может выражаться в воспалительных и аллергических реакциях в виде мигрени, расстройства кишечника, экземы, хронической усталости, пищевой аллергии, ревматоидного артрита…

Есть и другие симптомы. При протекающей слизистой поврежденные клетки кишечника не вырабатывают ферменты, необходимые для правильного пищеварения. Из-за этого организм плохо усваивает необходимые питательные вещества. Это может привести к дисбалансу гормонов и ослаблению иммунной системы. Иными словами, даже если питаться вкусно, разнообразно и обильно, организм может буквально голодать. Кстати, тонкими и проницаемыми стенки кишечника могут быть от лекарств — антибиотиков, стероидов, болеутоляющих типа аспирина и парацетамола. Они раздражают слизистую оболочку кишечника и повреждают защитные слои.

Тонкими стенки кишечника могут быть от лекарств — антибиотиков, болеутоляющих типа аспирина и парацетамола. Они раздражают слизистую оболочку кишечника.

Признаки «глупой» болезни

* Хронические диарея, запор, газообразование или вздутие живота.
* Недостаток питательных веществ и дефицит витаминов в анализах крови.
* Слабость иммунной системы.
* Головные боли, спутанность сознания, забывчивость.
* Чрезмерная усталость.
* Кожные высыпания, акне, экзема или розацеа.
* Непреодолимая тяга к сладкому.
* Артрит или боль в суставах.
* Депрессия, тревожность, синдром дефицита внимания.
* Аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит, волчанка, целиакия, болезнь Крона и другие.

Это вообще лечится?

Короткий ответ: да, это можно купировать. Длинный ответ: часто бывает, что ответить не так просто. Если изменить режим питания и прекратить постоянно бомбардировать кишечник тем, что тот воспринимает как угрозу, он понемногу начнет заживать, и слизистая будет восстанавливаться. Для начала стоит исключить самые распространенные продукты, способные вызвать реакцию, — сою, сахар, кофеин, алкоголь. Наблюдайте за своим организмом не меньше шести недель. Если после этого вы почувствуете себя более энергичным, стул придет в норму, а сон улучшится, значит, вы движетесь в правильном направлении. Но это не единственный шаг к выздоровлению.

Обязательно включите в рацион полезные жиры — жирную рыбу, оливковое масло, льняное семя или масло, любые другие источники омега-3 кислот. Важно «удобрить» кишечник пробиотиками, чтобы восстановить микробиом. Но, пожалуйста, не принимайте пищевые добавки наобум, посоветуйтесь с хорошим диетологом и гастроэнтерологом.



Полтора килограмма за одну ночь?..

Решила я похудеть к Новому году. Месяц соблюдала диету, усердно, до седьмого пота, делала гимнастику. Утром 31 декабря весы показали заветную цифру — минус 5 килограммов. Как же я была счастлива! В новогоднюю ночь наслаждалась любимыми лакомствами. А утром первого января увидела на весах лишние полтора килограмма. За одну ночь?! Потом проанализировала ситуацию и поняла: это не жир, а отек из-за сладкого, соленого, жирного и алкоголя. Сахар и соль сильно задерживают жидкость, поэтому даже одно застолье может отразиться на весе. И, кстати, на самочувствии тоже: я чувствовала себя неповоротливой, замедленной и уставшей. Как не дать лишней жидкости шанса задержаться в организме? Спешу поделиться советами. Наверняка многим пригодится.

* Первое, что нужно сделать, — «разбудить» лимфатическую систему. Поможет простое упражнение, делать его можно не вставая с постели. Лежа на спине, поднимите вверх расслабленные руки и ноги. И мелко-мелко потрясите ими, как будто стряхиваете капли воды. Выглядит забавно, но работает. Пара минут — и лимфатические сосуды включатся в работу.

* Второй шаг: идем в ванную, берем щетку с жесткой щетиной и растираем сухое тело снизу вверх, от стоп до шеи. Область груди обходим. Такой массаж хорошо активизирует кровообращение.

* И третье: вечером принимаем ванну с грубой морской солью безо всяких добавок. Соль вытянет жидкость из тканей и окончательно избавит вас от отеков.

Чтобы организм перестал задерживать жидкость, нужно показать ему, что дефицита воды нет, то есть больше пить. Утром лучше добавить в стакан простой воды немного минеральной. Такой напиток поможет восполнить дефицит полезных солей.

Милана, Карачаево-Черкесия

Недобрые люди к дядьке дорогу протоптали...

Родни у меня не осталось, один дядька свой век доживает. Стараюсь его навещать, привозить гостинцы. Тут заскочил к нему на денек и обалдел. Дядя Толя открыл шкаф, а он заставлен чайниками, массажерами и электробритвами — сверху донизу! Оказалось, дядька перед всеми мошенниками распахивает дверь своей квартиры, а те ему китайский товар продают за бешеные деньги. Аферисты к нему дорожку давно протоптали. Один трусы продал за 30 тысяч. Дескать, эти подштанники лечат все болезни. Другой взял 20 тысяч за кресло, которое так и не привез. Живет старик чистенько, но бедненько. Теперь понятно почему. За чаепитием дядя Толя открыл свою тайну: «Один я совсем. Хочется человеческого общения. Придут вот люди, я с ними хоть поговорю...» Тут впору расплакаться. Так судьба сложилась... Думаю, забрать дядю к себе.

Сергей, Московская обл.

Цифры и факты

НЕДЕРЖАНИЕМ мочи страдает 20% населения. Большинство из них — женщины.

ОБ энурезе знали еще жители Древней Греции. Первые «публикации» о нем встречаются в древних египетских папирусах, датируемых 1550 г. до н. э.

АВИЦЕННА утверждал, что при энурезе чаще мочеиспускание происходит в фазе глубокого сна.

ЭНУРЕЗ называли болезнью родительского стыда, поскольку подмоченные ночью ребенком простыни приходилось вывешивать для просушки во дворе. И мокрое белье видели соседи и прохожие.

ВЗРОСЛЕЯ, дети «перерастают» энурез, но 1-3% продолжают ночью мочиться в постель до юношества и даже зрелости.

ЕЩЕ НИКОГДА ВЫРАЖЕНИЕ «МОЛЧАТЬ В ТРЯПОЧКУ» НЕ БЫЛО ТАК АКТУАЛЬНО.



Намотай на ус

Симптомы болезней печени — желтуха, внезапная потеря веса и общая слабость. А слишком быстрое насыщение человека во время приема пищи может свидетельствовать о начальной стадии развития рака печени. К такому выводу пришли специалисты Центра исследования рака Великобритании. По мнению онкологов, опухоль в печени повышает артериальное давление, вытесняя таким образом кровь из вен в брюшную полость. Это и вызывает ложное ощущение сытости. Другие симптомы рака: пожелтение кожных покровов и белков глаз, а также зуд кожи.

На приёме у нефролога

Кисты на почке? Без паники!

В единственной почке кисты. Мне 67 лет. В больнице после обследования сказали, что вариант только один — жить, пока работает почка. Но самая большая киста растет и может закрыть отток мочи. Что делать?

Л. М. Малахова, Иркутск

Врачи правы: сейчас вам не требуется никакого оперативного вмешательства. В вашей ситуации необходимо регулярно проводить УЗИ, анализы мочи и биохимический анализ крови. Если кисты действительно растут, то со временем могут возникнуть нарушения в работе почки. Эти нарушения обычно проявляются болезненностью в области почки из-за задержки мочи и расширения лоханки. Общий анализ мочи может показать наличие лейкоцитов, эритроцитов, белка. В этом случае придется обратиться к урологам. Но это при неблагоприятном развитии событий. Сейчас же не о чем беспокоиться. По результатам ваших анализов (которые были приложены) видно, что нарушения оттока мочи нет, креатинин и мочевина в биохимическом анализе крови в пределах нормы. В общем анализе мочи белка нет, эритроциты и лейкоциты тоже в норме. Да, по данным УЗИ почки у вас две большие кисты, но сейчас они вам ничем не угрожают. Почка нормального размера, чашечно-лоханочная система не расширена. И поводов для беспокойства у вас нет.

В. К. Шмойлова, врач-нефролог

Прикинь на себя

Про мочевой пузырь

БЫЛА ОПЕРАЦИЯ ПО ПОВОДУ ЛЕЙКОПЛАКИИ...

У дочки уже лет десять проблемы с мочевым пузырем. Была операция по поводу лейкоплакии. А недавно она позвонила и пожаловалась, что стала снова часто, даже ночью, бегать в туалет. Что посоветуете? Дочка переживает и за мужа: нужно ли его обследовать?

Людмила Н., Екатеринбург

Вашей дочери нужно обратиться к урологу, который и занимается лечением заболеваний мочевого пузыря. Лейкоплакия — серьезная болезнь, при которой изменяется структура слизистой оболочки мочевого пузыря. Чтобы обнаружить эти изменения, нужно сделать цистоскопию — осмотреть мочевой пузырь изнутри с помощью специального прибора. Если снова появились жалобы, возможно, дело в рецидиве лейкоплакии.

Обычно вместе с цистоскопией женщине проводят и скрининг на TORCH-инфекции, который включает проверку на хламидии и уреаплазму. Они могут быть толчком к развитию лейкоплакии. Если инфекции нет, то мужа обследовать не надо.

ШЕЙКУ СОВЕТУЮТ ПРИЖЕЧЬ...

Цистоскопия показала, что у меня метаплазия шейки мочевого пузыря. Посоветовали прижечь. Есть ли другие методы лечения?

Ирина, Воронежская обл.

В таких ситуациях на помощь приходит биопсия мочевого пузыря (взятие кусочка ткани). На основании микроскопического исследования материала можно поставить диагноз и определить тактику лечения.

УЖЕ 10 ЛЕТ МУЧАЮСЬ ЦИСТИТОМ

Говорят, что хронический цистит вылечить нельзя, можно убрать симптомы. Правда ли это или есть какой-то выход?

Г. В. Мовсесян, Армения

Хронический цистит вылечить можно, но требуется терпение. Доказано, что три четверти всех случаев цистита вызывает кишечная палочка, она может оказаться нечувствительной к антибиотикам, которыми вы лечились раньше, поэтому прежде чем врач назначит лекарство, нужно сделать бактериальный посев мочи. Против выявленных бактерий специалист подберет эффективный антибиотик и назначит фитопрепараты. После курса лечения нужно сделать контрольный анализ мочи и ее посев на флору. Если бактерий нет и результаты анализа мочи по Нечипоренко в норме, доктор назначит препарат, стимулирующий иммунитет, чтобы предотвратить рецидив заболевания.

На приёме у уролога

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ — ЛЕЙКОПЛАКИЯ?

Мне поставили такой диагноз. Что это за болезнь и насколько она опасна, я так и не поняла...

В. И. Чучкова, Тульская обл.

Лейкоплакия мочевого пузыря означает, что внутри органа имеются участки слизистой, выстланные плоскоклеточным эпителием, который может стать злокачественным. Поэтому нужно постоянно наблюдаться у уролога. И еще важно исключить инфекции, передающиеся половым путем, и другие воспаления. Иногда требуется эндоскопическое лечение.

С. Т. Лионов, уролог, врач высшей категории



Сам себе доктор

От геморроя

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ В ПЕРСИИ

На дно невысокой железной емкости клали сильно разогретый на огне кирпич. На кирпич насыпали мелко нарезанный чеснок (или верблюжью колючку). Когда начинало дымить и гореть, садились сверху на емкость. Получалась дымная ванна. Делали такие ванны по мере необходимости. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

СИБИРСКОЕ СРЕДСТВО

Если пить продолжительное время сок свежей рябины, то вылечить можно даже внутренний геморрой. Этот сок хорошо действует и как слабительное. Пейте его 3 раза в день по две рюмки с добавлением сахара и запивайте стаканом воды.

Тест-диагностика

Здоров ли пищевод?

Иногда гастрит существует не в одиночку, а сопровождается воспалением стенок пищевода.

Оно возникает из-за постоянного заброса кислоты из желудка в пищевод. Произойти такое может из-за переедания или повышения внутрибрюшного давления, например, у любителей туго обтягивающей фигуру одежды, джинсов, во время беременности. Еще одна причина болезни — нарушение работы клапана. Чаще всего такое случается у людей с диафрагмальной грыжей. Помочь разобраться могут рентген и гастроскопия. Но и вы сами можете поставить себе предварительный диагноз.

Оцените здоровье пищевода по этому тесту.

* Часто ли вы ощущаете изжогу — жжение, которое распространяется от желудка вверх по направлению к шее?
* Прерывает ли изжога ваш сон?
* Бывает ли так, что пища проглатывается с трудом или с болезненными ощущениями?
* Бывает ли иногда так, что съеденная пища возвращается обратно в рот?
* Часто ли вы ощущаете кислый привкус во рту?
* Имеете ли вы привычку после еды употреблять щелочную минеральную воду, соду, молоко или антацидные препараты?
* Часто ли вы ощущаете жжение за грудиной или бывали ли у вас кислые или воздушные отрыжки?

P. S. Каждый ответ «да» на вопросы теста — признак проблем с пищеводом. Если же положительные все ответы, болезнь пищевода почти гарантирована.

На каждый день

● **При мочекаменной болезни** 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залейте стаканом горячей кипяченой воды. Настаивайте 4 часа в посуде с плотно закрытой крышкой. Процедите и принимайте в подогретом виде по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

● **Случилась почечная колика?** Смешайте по 1 чайн. ложке нарезанных листьев и корней свежей петрушки, залейте стаканом кипятка. Укутайте и настаивайте 3 часа. Процедите и пейте по 1 стакану в день в 3 приема небольшими глотками за час до еды.

● **Воспалились почки?** Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы руты душистой 2 стаканами воды. Доведите до кипения и настаивайте 8 часов. Процедите и пейте по стакану утром и вечером.

Для тех, кому за...

Раз ступенька, ещё одна ступенька...

Самый простой и полезный тренажер для женщин бальзаковского возраста — обычная лестница.

Женщины вполне могут избавить себя от неприятных симптомов менопаузы, регулярно поднимаясь по лестнице и нагружая мышцы ног. Одно из очень неприятных проявлений менопаузы — боли и судороги в икроножных мышцах. Это последствия снижения уровня эстрогена и повышения артериального давления. Бороться с этим помогают бег, плавание, лыжи, коньки — все, что дает нагрузку на ноги. Но не все женщины готовы выделить время на тренировки. Для лентяек есть хорошая замена тренажерам: подниматься и спускаться по лестнице. В результате нормализуется давление, исчезают боли и судороги, укрепляются мышцы ног. Рекомендуемая цифра — 192 ступеньки в день. Кстати, не меньший эффект дает и стремянка, которая есть в каждом доме.

У ТЕХ, КТО В ДЕТСТВЕ НАДЕВАЕТ ШАПКУ, НЕ СИДИТ НА ХОЛОДНОМ И НЕ ЧЕШЕТ МАНТУ, ЛИНИЯ ЖИЗНИ ПО ЛОКОТЬ.



Кое-что новенькое

Создан противозачаточный препарат, который подходит и мужчинам, и женщинам. Из-за отсутствия в препарате гормонов у него не будет серьезных побочных эффектов. У мужчин препарат не предотвращает образование сперматозоидов, а удерживает их от попадания в яйцеклетку, отключая хвостовые пропеллеры. У женщин делает яйцеклетку непроницаемой для спермы. Сейчас новое средство проходит клинические испытания.

Приснился мне таз с водой и целое поле полыни...

Я много лет страдала воспалением придатков. И вот однажды приснился мне большой таз с водой и целое поле горькой полыни. Рассказала матери, а та и говорит: «Лечись этой травой, видно, сам Бог велит». На другой день пошла в поле и набрала охапку полыни. Вечером вскипятила в ведре 2 л воды, кинула в воду пучок полыни. Сняла ведро с огня, чуть остудила отвар и присела над ним минут на 15-20. Уже после первого раза почувствовала облегчение. За 6 сеансов вылечилась полностью.

Е. С. Ноздрина, Рязань

Мастопатию усмирит отвар коры дуба

Год назад у меня обнаружили фиброзно-кистозную мастопатию. Исходя из собственного опыта, могу сказать, что в ее лечении хорошо помогает отвар коры дуба с солью. Расскажу, как готовила его. Заливала 1 ст. ложку коры дуба 2 стаканами горячей воды. Кипятила 30 минут под крышкой на маленьком огне. Затем добавляла 1 ст. ложку поваренной соли. В чуть теплом отваре смачивала толстую ткань и прикладывала к груди. Хорошо укутывала и держала 2 часа. Компрессы делала 2 раза в день — утром и вечером. После такого лечения боль прошла, грудь пока больше не беспокоит.

М. Н. Черникова, Иркутская обл.

Умные мысли

■ ЗА СЛУЧАЙНЫЕ СВЯЗИ МЫ ПЛАТИМ УРОЛОГУ, ЗА ПОСТОЯННЫЕ — ГИНЕКОЛОГУ, А ЗА ДРУЖЕСКИЕ — ПЕЧЕНЬЮ.

■ ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ МУЖЕЙ В ОТМЕСТКУ ЖЕНАМ СИМУЛИРУЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ БОРЩА.

Мужские проблемы — *Авторитеты дают советы*



Секс и простатит

Как они связаны и почему 90% российских мужчин трудоспособного возраста имеют отклонения от нормы в эректильной функции.

КУДА УХОДИТ СЕКС?

Уровень сексуальности мужчины реализуется в потенции, которая имеет свои параметры. Это сила полового влечения (сильная, слабая), длительность и качество эрекции (долгая, стойкая или короткая, слабая) и длительность перерывов между половыми актами. По данным урологов, одна из наиболее частых причин эректильной дисфункции (нарушения потенции) — воспаление предстательной железы, или простатит. Это распространенное заболевание мужской половой сферы, с которым, по статистике, сталкиваются 8 из 10 мужчин старше 25 лет.

Проявлений простатита, вынуждающих мужчин уклоняться от секса, много. Это и ухудшение эрекции или частые ночные эрекции, и ускоренное семяизвержение, и так называемый стертый оргазм (притупление остроты ощущений), и боли во время и после секса... Практически любое снижение потенции с качественным ее нарушением может быть признаком развивающейся болезни.

ОТ «НЕ ХОЧУ» ДО «НЕ МОГУ»

Дополнительно на ситуацию накладываются еще и психологические проблемы. До 70% больных хроническим простатитом страдают различными невротическими расстройствами. Чаще всего молодой (или не очень молодой) человек теряет уверенность и старается еще больше избегать интимной близости, замыкается в себе и не идет на контакт. Изменившееся поведение мужчины становится причиной ссор в семье, так как женщина начинает подозревать потерю влечения к себе или измену. Возникают недомолвки, наступает ледниковый период в отношениях. По статистике, около половины пар, столкнувшихся с хронической формой этого заболевания, в итоге расстаются.

Дискомфортный сам по себе простатит может привести еще и к опасным последствиям, если его не лечить правильно. Болезнь может годами протекать без симптомов и заявить о себе в самый неподходящий момент. Но даже при наличии болезненных ощущений многие мужчины стыдятся говорить о проблеме, надеясь, что все пройдет без лечения. Такое поведение приводит к тяжелым последствиям. Результат запущенного мужского простатита — импотенция, бесплодие, а в дальнейшем, возможно, и рак простаты.

КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ СЕКСА?

Важно знать о том, как проявляется простатит, как от него уберечься. Но не менее важно знать и другое — он лечится. Чтобы не столкнуться с непоправимым, при первых симптомах нужно посетить уролога. Сегодня есть множество практик лечения простатита — от медикаментозных до хирургических.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

Знаете ли вы, что...

■ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА УЛУЧШАЕТ ЭРЕКЦИЮ У МУЖЧИН. И НАОБОРОТ: ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБЛЕМАМ В ПОСТЕЛИ.

■ ЛЮДИ, РЕДКО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СЕКСОМ (РАЗ В НЕДЕЛЮ И МЕНЬШЕ), ЧАЩЕ БЕРУТ НА СЕБЯ БОЛЬШЕ РАБОТЫ. ТРУД КОМПЕНСИРУЕТ ИМ НЕДОСТАТОК САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ПОСТЕЛИ.



Лук в помощь

При аденоме предстательной железы

Используют эти средства только по разрешению врача. Эффективны они лишь на начальных этапах болезни.

* В 0,5-литровую банку положите 100 г измельченной коры осины. Залейте водкой до горлышка. Емкость уберите в темное место на 14 суток. После этого настой отфильтруйте. Принимайте 2 раза в день до еды по 25 капель, разведенных в воде, в течение 3-х месяцев.

* Выжмите сок из мякоти тыквы. Пейте по стакану 2 раза в день с 1 чайн. ложкой меда. Курс лечения — 14 дней.

* Стакан луковой шелухи промойте и залейте 600 мл кипятка. Поставьте на огонь и варите в течение 10 минут. Настаивайте час, процедите. Добавьте 3 ст. ложки меда. Пейте отвар 3 раза в день по 100 мл в течение 5 дней.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных цветков бузины 200 мл кипятка. Проварите 15 минут на водяной бане. Настаивайте 45 минут, отфильтруйте. Принимайте по 70 мл 3 раза в сутки до еды.

Ситуация

У малыша торчит пупок

Скорее всего, это пупочная грыжа. Такой диагноз часто ставят детям на первом году жизни. Как вести себя родителям малышей с пупочной грыжей?

1 Не надо сразу начинать волноваться. Ведь в процессе развития ребенка грыжа может закрыться самостоятельно. Чаще всего это происходит до трех лет. Иногда, когда хирург видит, что грыжа закрывается медленно, он может отодвинуть этот срок до 5 лет. И только когда врач полностью уверен, что грыжа сама не закроется, тогда он дает направление на операцию.

2 Нужно знать, что вы можете помочь своему малышу обойтись без операции. Для этого нужно укреплять мышцы ребенка, особенно передней брюшной стенки. Учитывая, что до 6 месяцев, то есть до того срока, пока ребенок не садится, специальные упражнения делать сложно, можно и нужно проводить массаж. Конечно, лучше, если это делает специалист. Когда же ребенок подрастет, с ним можно начинать делать те упражнения, которые делают и взрослые, когда хотят укрепить мышцы брюшного пресса. Наглядно вам это покажет врач ЛФК (лечебной физкультуры). А постоянно с ребенком заниматься будете уже вы сами — родители.

3 Один и тот же диагноз — пупочная грыжа — не означает, что у всех грыжи одинаковые. У каждого ребенка она своя, особенная. И конкретно о вашей грыже может рассказать только специалист — хирург. Например, бывают грыжи, у которых грыжевые ворота маленькие, но при этом видимая часть грыжи (сам пупок) — громадная. В таких случаях хирург иногда раньше трех лет дает направление на операцию. Дело в том, что если ее не сделать, то кожа пупка может очень сильно растянуться, и придется выполнять уже не обычную операцию по устранению грыжи, а более сложную — пластическую, чтобы устранить косметический дефект, когда пупок настолько велик, что в буквальном смысле слова болтается на животе. Лучше до этого не доводить.

4 Важный момент — не нужно путать пупочную грыжу с паховой. Это совершенно разные заболевания с похожими названиями. Грыжи бывают паховые, пупочные, бедренные. И у разных детей одни и те же грыжи протекают по-разному, по-своему.

В любом случае решать проблему нужно разумно и последовательно. Выполнять все предписания лечащего врача и не заниматься самолечением.

С. П. Беликов, детский хирург

Знаете ли вы, что...

Самое лучшее упражнение, которое показано абсолютно всем малышам начиная с рождения — это ежедневное выкладывание на животик. Делать это лучше за 10-20 минут до еды, чтобы не спровоцировать срыгивание. Выкладывать нужно на жесткую, ровную поверхность. Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота.

Из уха неприятно пахнет, и серы очень много

У сына, ему 2 года, неприятный запах из уха. Очень обильно выделяется сера, чищу через 2 дня. Но каждый раз серы очень много. На стороне этого уха увеличен шейный лимфоузел. Что это может быть? Лимфоузел увеличен почти с рождения, а запах появился недавно. Связано ли это?

Ксения, Вологодская обл.

Уши лучше не чистить от серы. Сера уху нужна, и она сама выходит вместе с клетками кожи. Сера обладает и бактерицидным действием, и является своеобразной смазкой. Сера — показатель чистоты уха, а не наоборот. Будете постоянно чистить, будут наружные отиты, отомикоз (грибок) и серные пробки, так как вы утрамбовываете серу. Также возможно, что у сына грибок.

О. Я. Яшина, врач-отоларинголог

ЛАПША

из писем читателей

Когда я вырос и стал жить отдельно от родителей, уже никто не мог запретить мне есть конфеты перед обедом. Но потом я женился...

Лев, Ярославль

***

Сегодня ребенок пришел из школы. Запись в дневнике: «Неправильно рисовал инопланетян».

Мария, Саратов

***

Мои внуки учатся онлайн. Прошу администрацию школы сдать деньги на шторы и ремонт мебели.

Елена, Липецкая обл.

***

Гляжу, дочка пяти лет набирает что-то в поисковике. Подхожу, читаю: «Как уволиться из детсада?»

Мила, Ульяновская обл.

***

Ребенок, поглаживая кошку по мордочке, играя, приговаривает: «Мусенька, ты знаешь, в человеческом мире женщины с усами не очень-то и ценятся!»

Лида, Орел



Актуально

За 20-30 минут до выхода на улицу воспользуйтесь средствами для защиты детской кожи.

Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой. Особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

Нельзя прижимать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставлять их под струю горячей воды. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или нарушить работу сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое сухое белье, укройте одеялом, сделайте негорячую ванну.

Прошу помощи

ПРИЧИНУ ГИПЕРТОНИИ НАЙТИ НЕ МОГУТ

Прошу читателей поделиться опытом борьбы с высоким давлением. В частности, можно ли народными средствами его нормализовать? Мне 52 года, повышен холестерин, густая кровь, беспокоят головные боли. Кардиолог уже дважды назначала лечение — не помогает. Сейчас продолжаем экспериментировать с таблетками. Сижу на антихолестериновой диете, принимаю травы (боярышник, пустырник). Врачи не могут найти причину гипертонии (как зачастую и бывает). Причем давление стабильно поднимается каждый вечер до 140-160 при условии приема таблеток, а без них — под 180-200.

Нина Сергеевна, Брянская обл.

РОДИТЕЛИ НЕ ДАЛИ МНЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ НИЧЕГО

Решила написать, чтобы просто выговориться. Может, услышу совет от умных людей. С самого детства я не знаю покоя. Мои родители не маргиналы, не алкоголики, но не дали мне в этой жизни абсолютно ничего, кроме истерзанной психики и измученного тела. Никакого старта, просто ноль, не было даже словесной поддержки. Я живу сама по себе, хожу по миру, как какое-то привидение — ничейное, никому не нужное. Никто не защитит и не поможет, что очень привлекает всяких проходимцев. Они чуют, что за спиной у меня никого. Папа был очень добрым, но, к сожалению, подкаблучником обезумевшей мамаши-манипуляторши, которая буквально истязала меня. При этом еще и умудрялась делать виноватой. На людях, перед соседями — милейшая женщина, прямо божий одуванчик. А за закрытыми дверями, когда никто не видит, — бесноватое чудовище. Все детство она мучила меня, обливала помоями критики, втягивала в какие-то интриги, избивала. В 20 лет я сбежала от нее.

Сейчас мне 27 лет, папа умер 7 лет назад. И у меня нет никого, кроме этой безумной женщины. Жить толком негде, я постоянно что-то снимаю. Как накопить денег, если постоянно плачу за жилье? С матерью жить невозможно, она выживает меня. Хотя сама живет в 4-комнатной квартире, а я скитаюсь по чужим вонючим углам. Я ненавижу обоих родителей за то, что не подумали о моем будущем. Папа хорошо зарабатывал, можно было за 20 лет скопить мне стартовый капитал и хоть как-то помочь в этой жизни. Но мать тратила все деньги подчистую. С чем мне повезло, так это с внешностью, — я привлекательная. Но личной жизни нет и не было. Сама все порчу из-за низкой самооценки, которую вбила мне в голову мать, и из-за затяжной депрессии...

Без подписи, Ростовская обл.

ОНЕМЕЛО ПОЛНОГИ

Год назад у меня за два дня онемело полноги. После обследований поставили острую сенсорную нейропатию малого берцового нерва. Назначали таблетки, уколы и физио. Нога ко мне вернулась, кроме пары пальцев. Они так и остались онемевшими. Тогда сказали, что если восстановятся, то не скоро. И вообще нарушена проводимость сенсорных волокон. Только с чего вдруг так резко она нарушилась? Ну да ладно. Это было год назад. А теперь у меня опять немеет нога. Можно ли вообще это вылечить или так и будет периодически возвращаться?

Роман, Ростовская обл.

Врач сказал, что нужно менять голеностопный сустав

Четыре года назад я сломала ногу — перелом голеностопа правой ноги с подвывихом. Ногу вправили, сделали операцию. Скрепили кости штифтами и пластинами. Через полгода сняли часть штифтов и одну пластину — остальное приросло к ноге. Боль в суставе осталась, при нагрузке нога опухала. Пошла на консультацию к ортопеду, а он чуть ли не с порога заявил, что нужна операция по замене голеностопного сустава, кости разрушаются и другого лечения нет. Операцию делают по квоте, но потом предстоит долгий период восстановления. После операции гипс на два месяца, и дальше неизвестно, что будет. Врач меня так огорошил, что я нахожусь в какой-то прострации. Нога болит, но я хожу, а тут выпаду из строя почти на полгода. Вопрос такой — кто делал подобную операцию? Как все прошло, как долго восстанавливались, прошли ли боли?

Жанна, Московская обл.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ АСТМА, НЕ ПОЙМУ...

Полгода назад мне поставили диагноз астма средней тяжести, частично контролируемая. При обследовании общий клинический анализ крови патологии не показал. Все в норме. Заключения лора, гастроэнтеролога, кардиолога, невролога — без патологий. КТ легких, флюорография — нарушений нет. Кожные аллергопробы не выявили аллерген. Кровь на амброзию реакции не дала, нет аллергии. Никогда не было высыпаний, зуда, отеков. Да и вообще все анализы на аллергию, которые делала за жизнь, всегда были отрицательные. Реакции на продукты никогда не было. Четыре раза за полгода делала спирографию, каждый раз результат отрицательный. Разница до и после препарата минимальная. Астма у меня проявляется при физической нагрузке, после подъема в гору, к примеру. Во время обострения приступы случались, если смеюсь, волнуюсь, пою, от резких запахов, холодного воздуха. Еще беспокоит навязчивый сухой кашель. Начала принимать «Релвар» по назначению. Пока дышу им, отлично себя чувствую. Как только прекращаю (после курса в 3 месяца), через месяц снова астма. Сальбутамол и «Беродуал» не помогают.

Вопросы у меня такие. Если астма неаллергического характера, то как ее лечить, в каком направлении двигаться? Неужели всю жизнь принимать «Релвар»? И еще, врач назначает анализы крови на пищевые аллергены, очень дорогие, и утверждает, что аллергия все же есть. Где она ее увидела? Мне кажется, это просто выкачивание денег, но, возможно, я ошибаюсь. Помогите разобраться!

Елена, Приморский край

ПОСЛЕ БЛОКАДЫ БОЛЬ УШЛА, НО НЕ ПОЛНОСТЬЮ

Заболела у меня недавно спина. Как положено, пошла сначала к неврологу, потом прошла МРТ, обратно к неврологу, сделали блокаду. Боль ушла процентов на 80. Терпеть можно, но все равно дискомфортно. Что в таких случаях делают? Спросила у врача насчет второго укола блокады, но он говорит, что не надо. Может, читатели подскажут?

Ольга Викторовна, Нижний Тагил

***

Мне 70 лет. Второй год мучает шум в голове и в ушах. Уже устала от этой «музыки». Уколы и таблетки, которые назначили в поликлинике, не помогают. Если кто знает хорошие рецепты, пришлите, пожалуйста.

Любовь, Калуга



Обсудим?

Вокруг полно 50-летних, которые из поликлиник не вылезают. Не хочу быть такой

Часто пишут, мол, «досматривать свекровь пришлось мне» или «мама уже старенькая, скоро надо будет ее досматривать». И это стало меня как-то напрягать. Во-первых, постоянно вижу довольно бодрых бабулек за 80, которые моржуют и в лыжных гонках приходят в первой пятерке. Во-вторых, не хочу, чтобы меня досматривали! Неужели обязательно к 70 годам превратиться в развалину, которую надо досматривать?! Не хочу! Ну ясно, что после 60 все понемногу болит: и коленки уже не те, и зрение падает, и, как молодуха, уже одной левой коляску на десятый этаж не замахнешь. Но хотя бы без палки самостоятельно передвигаться, без пыхтения пару километров проходить, без посторонней помощи до попы дотянуться — вытереть и нагнуться — кроссовки зашнуровать — уже хорошо.

Вообще-то генетика у нас в роду отличная. Никого пока досматривать не приходится. Да и маразматиков вроде нет. Но вокруг полно чуть ли не 50-летних, которые уже работать не могут, из поликлиник не вылезают. От чего это зависит — от организма или настроя человека? Как не стать развалиной? Если есть среди читателей бодрячки, расскажите, как добились этого? А если в 50 лет уже как старик, то в чем причина, как думаете? Поделитесь советами.

Елена Степановна, Калужская обл.

К читателям

Отвечаем тем, кто не получил все номера «Айболита» в прошлом году. Газета выходит регулярно, не пропуская ни одного номера. Отправляется во все регионы России, и не только, тоже регулярно. За прошлый год вы должны были получить 26 номеров. Если вам в почтовом отделении говорят, что газета не вышла, то надо написать заявление начальнику почтового отделения, где вы оформляли подписку, с претензией. Это проблема почтовых работников. Им хорошо известно, где и как искать потерянные номера «Айболита».

Месяц назад у меня началась аллергия...

Предполагаю, что на краску для волос. Использую ее каждый месяц. В очередной раз нанесла состав на волосы, подержала, смыла — все нормально. Еще после душа намазала лицо кремом, тоже проверенным. В течение часа заметила мелкую сыпь на подбородке, потом запузырилась половина лица, оно стало краснеть, и краснота постепенно опустилась на шею. Обратилась в больницу. В приемном покое сняли симптомы. Потом пролечилась у дерматолога. Прошел месяц. На себя смотреть уже не могу — пора краситься, а я боюсь. Может, кто-то был в такой ситуации? Что делать — пить перед окрашиванием антигистаминное, сменить краску? Или, может, не на краску аллергия, так как кожа головы не пострадала, а только лицо? Врач ничего не сказала толком, мол, совпадение, следите за питанием и косметическими средствами...

Наталья, Ярославская обл.

Спешим помочь

МУЖЬЯ БРОСАЮТ И С ДЕТЬМИ, И БЕЗ ДЕТЕЙ

Для Марины, автора письма «Из-за мужа угробила свое здоровье» («Айболит» №1 за 2021 г.).

У меня есть другой пример. Тоже проблема была в муже — живых сперматозоидов у него было 0,5%. В ЭКО по квоте им отказали, вообще не хотели брать, предлагали сразу донора. Так вот, семья нашла клинику, где взялись помочь, но гарантий не давали. Первая попытка провалилась, во вторую подсадили три эмбриона, из них прижились два. Мальчишкам уже по 4 года, славные такие. Женщина уже пришла в форму, прекрасно выглядит, хорошо живут. Вам просто не повезло. Но даже обычные роды — всегда риск. А мужья бросают и с детьми, и без детей.

Валентина, Пенза

При фарингите смешайте по 1 ст. ложке облепихового масла, масла шиповника и рафинированного подсолнечного. Перед сном закапывайте в обе ноздри по 3 капли.

НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ УХОДИТ ГОД

Для Алины из Омской обл., автора письма «Кроме диастаза, у меня еще и грыжа» («Айболит» №1 за 2021 г.).

У меня диастаз, грыжа, истонченный апоневроз и кожа вокруг пупка вся растянута. Некрасиво, конечно, но именно висящего фартука нет. Тоже пока никак не решусь на операцию. У нас в городе их делают исключительно ради здоровья, не думая о красоте. Шов — от ребер и до конца диастаза, растянутую кожу отрежут, пупок обещают сделать, но как получится. Сетку надо оплачивать самим. Полгода никаких нагрузок.

Ездила на консультацию в областной центр. Предлагают полную абдоминопластику. Кожи лишней у меня немного. Сказали, что растянут по возможности, но реабилитация будет потяжелее. Зато сделают красивый пупок и без шва поперек живота. Знакомая, которая прошла через это, месяц ничего тяжелее пакета молока поднять не могла, три — шевелилась с трудом. Полностью восстановилась почти за год.

Нина, Воронежская обл.

СЕЙЧАС МАМА ДЕЛАЕТ МАССАЖ

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Мама делала уколы от артроза. Естественно, они на время снимают боль, потом она снова появляется, и в колене скапливается жидкость. От уколов нестероидных противовоспалительных бывают страшные побочные эффекты: кровь приливает к лицу, давление скачет, в жар бросает. А если колоть хондропротекторы прямо в сустав, то это хорошая идея. Но толк от этого есть только на начальной стадии. В общем, мы разное лечение перепробовали. В итоге мама сейчас ходит к мануальному терапевту и очень довольна. После сеансов у мануальщика расслабляются мышцы, которые участвуют в работе сустава. Мама рассказывала, что врач и с самим суставом что-то делает: двигает его немного, но все умело. В конце — точечный массаж. При этом нет никаких побочных эффектов, только улучшение.

Вера, Саратовская обл.

***

Для Лейлы из Дагестана, автора письма «Думаю, мне тоже не хватает витаминов группы В» («Айболит» №24 за 2020 г.).

Сдайте анализ крови на содержание микроэлементов — калия, кальция, магния, натрия, железа, ферритина и трансферритина. Еще необходим анализ на витамины: жирорастворимая панель, водорастворимые витамины. Ваши витаминные комплексы могут быть вредны или бесполезны.

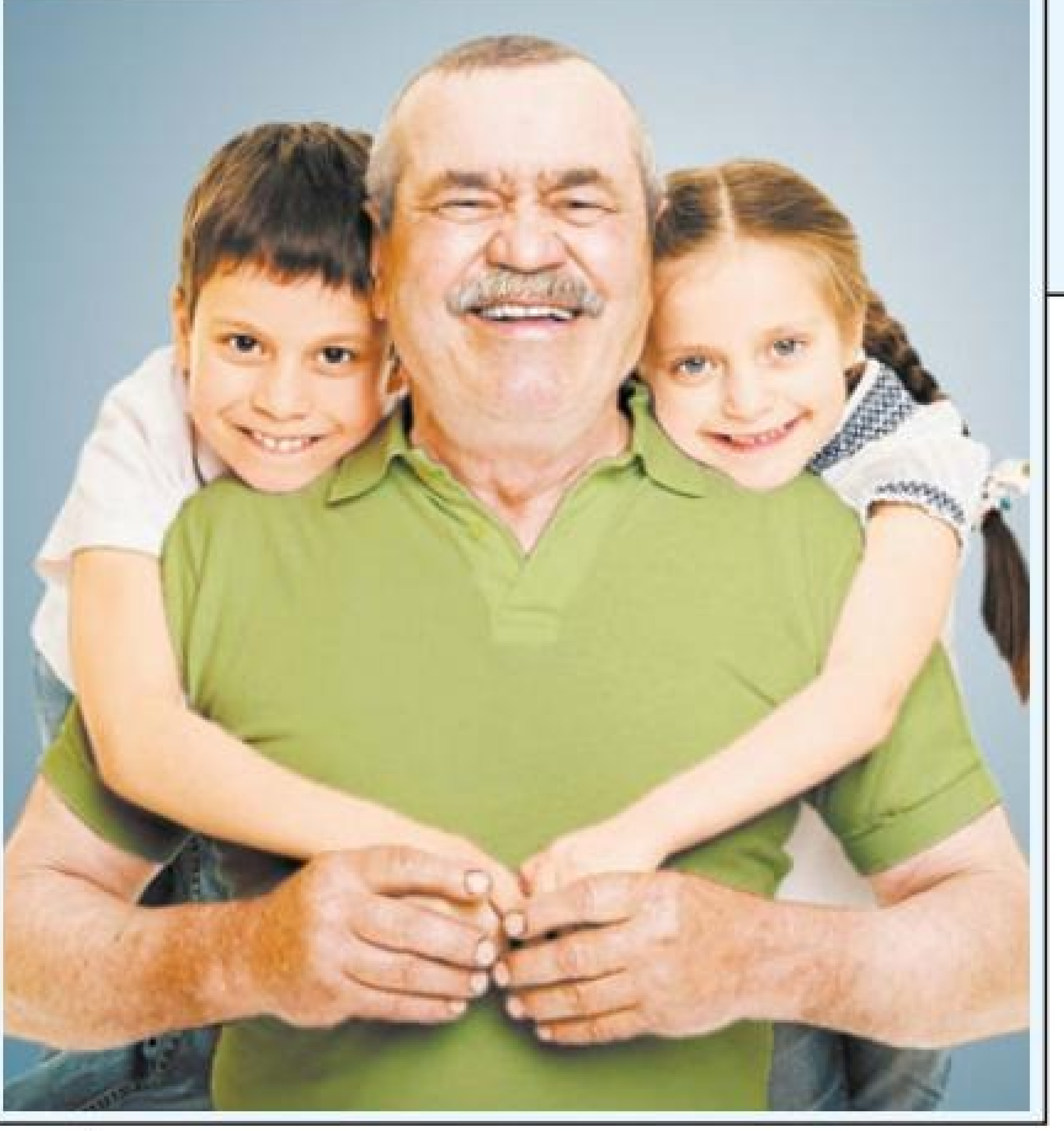
Екатерина, Адыгея

Даже хороший продукт может спровоцировать рост холестерина

Для Михаила из Тулы, автора письма «Жирное не ем, а холестерин высокий» («Айболит» №25 за 2020 г.).

Простое исключение из рациона продуктов, содержащих холестерин, — это прошлый век. Давно известно, что причиной высокого холестерина является неправильный образ жизни и вся система питания в целом, которая перегружает защитные возможности печени. Виновником становится не продукт, а избыточное его потребление (в нашем рационе неоправданно много мяса) или неправильный способ приготовления пищи (мы едим слишком много жареного и сдобренного консервантами). В этом случае даже хороший продукт может спровоцировать рост холестерина, например излишек в рационе жареных овощей. Конечно, врачам проще запретить отдельные продукты, а не учить принципам правильного питания. Хотя известно, что, если резко ограничить поступление холестерина, это приведет к усилению его образования в организме. Придется менять привычки питания. Например, яйца, жирная морская рыба помогают снизить холестерин благодаря лецитину, определенным жирным кислотам. Лецитин содержится и в свежих соевых продуктах, поэтому соя — это лекарство. Заметно снижают уровень холестерина баклажаны, чечевица, овсяная крупа, морские водоросли, чеснок, свекла, кабачки, красный виноград, земляника, грейпфрут. В меню обязательно должны быть продукты, богатые магнием, йодом, витаминами. Еще раз напомню, что пережариванием, пересолом, перееданием можно принести вред организму.

Андрей Иосифович, Калужская обл.





- ПРИ ОТЕКАХ И ЗАСТОЕ ЖЕЛЧИ ПРИНИМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПО 1/3 СТАКАНА ГРАНАТОВОГО СОКА.
- СОК РЯБИНЫ КРАСНОЙ ПОЛЕЗЕН ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ. ЕГО ПЬЮТ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.
- ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТРАВЫ ГОРНОГО АСТРАГАЛА ЗАЛЕЙТЕ 250 МЛ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ МЕЛКИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Опухоль сама не пропадёт

Для Евгения из Кемеровской обл., автора письма «Обнаружили кисты в слюнной железе» («Айболит» №19 за 2020 г.).

У меня 10 лет назад была опухоль околоушной железы. Изначально ставили диагноз аденома. Удалили, отправили на гистологию — исследование, при котором вырезанную опухоль рассматривают под микроскопом и определяют ее разновидность. Оказалось, онкология — ацинозноклеточная карцинома. Пришлось пройти 20 курсов лучевой терапии. К счастью, болезнь не вернулась. Уже почти забыла этот ужас.

Готовясь к операции, вам надо знать следующее. Удалять опухоль в зоне околоушной железы нужно обязательно, какой бы она ни была. Сама опухоль не пропадет, а будет расти. Во время операции может пострадать лицевой нерв и слегка деформироваться лицо. Впрочем, осложнения возможны при любом хирургическом вмешательстве. Многое зависит от квалификации врача и от того, насколько хорошо он знает свое дело. Челюстнолицевых хирургов немного, а тех, кто делает операции на слюнных железах, и того меньше. Обязательно выясните, кто будет вас оперировать, много ли у него было подобных операций.

Мне попался замечательный врач, все сделал отлично, хотя опухоль была в самом плохом месте — в глубокой доле железы. Операция длилась 1,5 часа с использованием медицинского микроскопа. Сделали разрез, отделили лицевой нерв (от того, повредят его во время операции или нет, собственно, и зависит, останется ли ваше лицо прежним), добрались до опухоли, вырезали, зашили. Потом было небольшое онемение, но быстро прошло. Мимика восстановилась, лицо не «съехало» вниз. Еще важно знать, что пункция малоинформативна. Врач ткнул иголкой, а куда попал — в опухоль или рядом? Что у вас вырезали, узнаете, когда придут результаты гистологии.

Какой бы ни была опухоль, к сожалению, в этой зоне она часто возвращается. И здесь тоже многое зависит от того, насколько врач хорошо удалит ее. Потом можно будет наблюдаться, делать УЗИ. Желаю вам успешной операции и полного излечения! Настраивайтесь, вырезайте эту гадость и не бойтесь!

Виктория, Смоленская обл.

Целебные витаминные коктейли

Доказано, что витамины и минералы лучше усваиваются из соков, чем из плодов. Морковка, свекла, пара листиков капусты, апельсин... Эти продукты всегда есть в холодильнике. Из них можно приготовить полезные коктейли.

■ **Повышаем иммунитет.** Выжмите сок из свеклы, черной редьки и моркови. Смешайте в равных пропорциях и поставьте на 2-4 часа в холодильник. Пейте коктейль по 1/4 стакана 3-4 раза в день в течение месяца.

■ **Снижаем вес.** Смешайте по 0,5 л грейпфрутового и апельсинового соков. Добавьте 100-150 мл лимонного сока. Разведите смесь небольшим количеством кипяченой воды или слабогазированной минералки. Пейте в течение дня небольшими порциями.

■ **Перевозбудились?** Выжмите сок из половины помидора, 100 г капусты и двух средних пучков сельдерея. Выпейте за один прием.

■ **Улучшаем работу кишечника.** Смешайте по 100 г сока картофеля и моркови, 50 г сока сельдерея. Это разовая доза. Пейте 2 раза в день — утром и вечером.

■ **Коктейль «Энергия».** Он вполне может заменить завтрак. Понадобится 200 мл апельсинового сока, банан, 20 г имбиря. Поместите в блендер сок, измельченный имбирь, очищенный банан. Все хорошо взбейте.

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО КОГДА ВСЕ БОЛИТ, НО ЕЩЕ ХВАТАЕТ СИЛ НЕ ИДТИ К ВРАЧУ.



Знаете ли вы, что...

Жирная колбаса может вызвать рак кишечника. Гастроэнтерологи назвали продукты, употребление которых может привести не только к воспалительным процессам, но даже к онкологии. Самые опасные для пищеварительной системы при регулярном употреблении — маргарин, сало, майонез, жирная копченая колбаса. Сократить надо и употребление выпечки и сладостей. Все эти продукты увеличивают рост вредных бактерий в организме. А микроорганизмы, населяющие кишечник, напрямую влияют на иммунитет и нервную систему. Увеличить число полезных бактерий в организме и укрепить слизистую оболочку кишечника помогут фасоль, чечевица, вареный картофель, шпинат, квашеная капуста, черный хлеб, рыба и бананы.

Кисло — пресно для почек полезно

Если у вас хронический цистит или пиелонефрит, то повысить эффект от лечения можно с помощью особой диеты.

Она основана на принципе чередования продуктов. Вначале 2-3 дня рекомендуется есть пищу, подкисляющую мочу. К продуктам с подкисляющими свойствами относят хлеб, мучные изделия, мясо, яйца. Затем 2-3 дня надо соблюдать диету, подщелачивающую мочу. Рекомендуются фрукты, овощи, картофель и молочные продукты. Чередование кислой и щелочной реакции мочи создает неблагоприятные условия для размножения бактерий в почках.

Умные мысли

■ НЕДОСТАТОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДАЕТ ПИЩУ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.

■ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПОХУДЕТЬ? ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ ЗА ТРИ ДНЯ ДО ЕДЫ.

■ ПИРОГИ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ВЫХОДЯТ БОКОМ.

■ ИЗ-ЗА СТОЛА НУЖНО ВСТАВАТЬ С ТЯЖЕЛЫМ ЧУВСТВОМ ЛЕГКОГО ГОЛОДА.

Зелёный чай избавил меня от дисбактериоза

Зеленым чаем я вылечился от дисбактериоза, преследовавшего меня лет 12. Готовил его так. Сначала делал настой: заливал 50 г зеленого чая 1 л кипятка. Все это полчаса настаивал, потом 40 минут кипятил, после процеживал. Оставшуюся гущу заливал 2 стаканами воды и кипятил 20 минут. Потом оба отвара сливал в одну банку. Принимал по 1 ст. ложке перед завтраком, обедом и ужином. После такого лечения дисбактериоз перестал мне досаждать. А заодно не стало болеть сердце и пропал неприятный запах изо рта. Уже после я прочитал о том, что в зеленом чае содержатся катехины — вещества, которые поддерживают здоровой микрофлору кишечника. А еще зеленый чай обладает вяжущим эффектом и останавливает диарею, которая часто сопровождает дисбактериоз. Всем рекомендую это простое и эффективное средство.

Андрей Михайлович Федоров, Камчатский край



Не навреди

Имбирь, лимон, лук и чеснок — еще никогда эта четверка не была так популярна, как в период пандемии. Но не всем их можно есть. Изжога — лишь одно из последствий их употребления.

■ **Имбирь.** Поскольку это пряный и пикантный продукт, людям с функциональной диспепсией (боль в области желудка), рефлюксом (изжога, отрыжка), геморроем в период обострения он может доставить неприятности. От имбиря нужно отказаться при наличии желчных камней, при нарушении свертываемости крови, приеме антикоагулянтов.

■ **Лимон.** Главный вред, который может нанести лимон, — замаскировать сахар. Если добавить его в очень сладкий напиток, он покажется освежающим и не таким приторным. А значит, повышаются шансы получить много калорий и вредных углеводов. Поэтому при нарушении углеводного обмена, лишнем весе с лимонами нужно быть осторожнее. Отказаться от них нужно и при нездоровых почках, язве, энтерите, колите, остром гастроэнтероколите.

■ **Чеснок.** Это один из основных провокаторов рефлюкса — изжоги, отрыжки и других симптомов. У него достаточно выраженный желчегонный эффект. Это неплохо для здоровых людей, но при желчнокаменной болезни есть риск обострения. Не стоит есть чеснок натощак, особенно при повышенной кислотности желудочного сока, так как он может спровоцировать обострение язвы. При повышенной нервной возбудимости чеснок также не принесет пользы. Исключить его из рациона нужно и при эпилепсии, геморрое.

■ **Лук.** Лук — близкий родственник чеснока, состав и эффекты у них похожи. Так что лук тоже может провоцировать изжогу. Медики не советуют употреблять лук и тем, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, колитом и другими болезнями желудочно-кишечного тракта.





Какой ужин, такой и сон

ЕДА ДЛЯ УЖИНА ДОЛЖНА БЫСТРО ПЕРЕВАРИВАТЬСЯ, НЕ СОДЕРЖАТЬ МНОГО ЖИРА И ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ. И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ. ЧТО ЭТО ЗА ПРОДУКТЫ?

1 **Белое мясо курицы и индейки.** В нем мало жира (в частности, холестерина), оно быстро усваивается. Такое мясо богато триптофаном — веществом, которое является естественным снотворным и помогает нормализовать сон.

2 **Яйца.** По аминокислотному составу белок куриных яиц — один из самых сбалансированных. Вечером варите яйца всмятку — они перевариваются быстрее, чем глазунья. Если худеете, приготовьте белковый омлет.

3 **Нежирные сорта рыбы.** К таким относятся минтай, камбала, треска, щука, судак. Рыба переваривается и усваивается гораздо быстрее, чем мясо — в течение 2-3 часов. Плюс морская рыба богата йодом, фтором, цинком и медью — микроэлементами, которые участвуют в образовании белков кожи.

4 **Кефир или натуральный йогурт.** Благодаря бифидобактериям эти продукты нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Но сытым себя после них, конечно, не почувствуешь. Поэтому можно добавить в кефир или йогурт немного сухой клетчатки (ее можно купить в аптеке).

5 **Корнеплоды.** Для ужина подойдут морковь, корневой сельдерей, пастернак. Чтобы корнеплоды лучше усвоились, запеките их в духовке или приготовьте на пару.

6 **Творог.** В нем содержится кальций — микроэлемент, который успокаивает нервную систему. Только выбирайте творог жирностью до 5%.

7 **Листовые овощи.** Это ценный источник витаминов и каротиноидов, необходимых для образования новых клеток кожи и для роста волос. Салат из листовых овощей хорошо сочетать с мясом птицы, рыбой или морепродуктами.

8 **Зеленые сорта яблок.** Они богаты железом, которое участвует в восстановлении клеток крови. Чтобы яблоки лучше усвоились, их лучше запечь в духовке.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Обедаем дома

Плов из перловки со свининой

Стакан перловой крупы, 400 г свинины, луковица, морковь, 1 ст. ложка приправы для плова, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана воды, соль, перец.

Замочите крупу на 4 часа. Очистите овощи, нарежьте морковь на тонкие брусочки или натрите, лук нарежьте помельче. Выложите на разогретую сковороду с маслом и обжарьте до румяности, обязательно помешивайте, чтобы не пригорело. Свинину нарежьте на средние кусочки и выложите в овощную зажарку, обжарьте, помешивая, в течение 2-3 минут. Сверху выложите перловую крупу, разровняйте. Посыпьте приправой для плова, солью и перцем, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 1-1,5 часа.



Ароматные бутерброды с киви

5 ломтиков ржаного хлеба, 2 киви, 2 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец, маслины, петрушка.

Сыр натрите на мелкой терке, добавьте майонез и измельченный чеснок. Хорошо перемешайте. Если нужно, посолите. Каждый ломтик хлеба разрежьте пополам, можно на треугольники. Смажьте каждый кусочек сырной массой. Киви очистите, нарежьте кружочками и еще на 4 части. Разложите киви сверху сырной массы. В центр поместите маслину и украсьте петрушкой. Присыпьте перцем.



Салат диетический «Репка»

По 1 морковке и репе, 2 листа пекинской капусты, петрушка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль.

Репу и морковь очистите, натрите на крупной терке (можно порезать тонкой соломкой). Листья капусты нарежьте тонкой длинной соломкой. Зелень петрушки мелко нарубите. Перемешайте все ингредиенты, заправьте уксусом и растительным маслом.

При повышенной кислотности

Котлеты на пару

1 кг телятины, 100 мл молока, 150-200 г хлеба, 2 луковицы, 100 мл воды, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

Мясо очистите от пленок и жира, промойте и дважды пропустите через мясорубку. Также измельчите в мясорубке лук и вымоченный в молоке хлеб. Масло растопите и взбейте с яйцами в пену. Фарш посолите, добавьте в него масло с яйцами, еще раз перемешайте и влейте воду. Это придаст котлетам сочность. Сформуйте из фарша котлетки и заложите их в пароварку на 40 минут, переворачивая каждые 6-8 минут.

Овсяные кексы с изюмом

200 г хлопьев геркулеса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка разрыхлителя, немного изюма без косточек, 1 яйцо, немного соли, 230 мл молока, 50 г сахара.

Смешайте хлопья и молоко, добавьте яйцо, сахар, соль и растительное масло. Вымешайте и оставьте на 10 минут. Всыпьте запаренный изюм и разрыхлитель. Разложите тесто по формочкам (наполните до половины). Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 40 минут.

Рыбный день — четверг

Минтай в горчичном соусе

4 филе минтая, 500 мл овощного бульона, лавровый лист, петрушка, горошины белого перца, соль. Для соуса: 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки муки с отрубями, 1-2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый белый перец.

В сотейнике под каждый кусочек филе положите несколько веточек петрушки. Влейте бульон, добавьте лавровый лист, горошины перца. Доведите до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня, закройте крышкой и дайте постоять 5 минут. Слейте бульон в чистый сотейник. Поставьте на огонь и немного выпарите (должно остаться примерно 400 мл). Для соуса разогрейте масло и смешайте его с мукой. Обжаривайте, помешивая, 3 минуты. Затем, помешивая, влейте бульон и доведите до кипения. Готовьте до загустения. Добавьте горчицу, лимонный сок, соль, перец. Разложите рыбу по тарелкам и полейте соусом.

Куриные супчики

С брынзой и зеленым луком

250 г куриного филе, 2 картофелины, морковь, зеленый лук, лавровый лист, 120 г брынзы, 1 л воды, соль, укроп.

Филе нарежьте кубиками, залейте водой, добавьте лавровый лист. Доведите до кипения, снимите пену. Варите мясо 10 минут. Очищенный картофель нарежьте кубиками, а морковь натрите на терке. Добавьте к мясу. Варите 10 минут. Добавьте измельченный лук, держите на огне 2-3 минуты. Брынзу нарежьте мелкими кубиками или натрите. Всыпьте в кастрюлю и проварите 2-3 минуты. Досолите суп, если нужно.

Тыквенный с фрикадельками

600 г куриного фарша, 600 г мякоти тыквы, 1 кусок черствого хлеба, 125 мл молока, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 л овощного бульона, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 200 г сливок, 75 г тертого сыра, петрушка, базилик, соль, перец.

Хлеб замочите в молоке, отожмите. Смешайте с фаршем и измельченной луковицей, вбейте яйца. Посолите, поперчите. Скатайте небольшие шарики, выложите в кастрюлю с кипящим бульоном и варите 10-12 минут. Фрикадельки выньте, бульон сохраните. Тыкву нарежьте кубиками. Лук измельчите и обжарьте до прозрачности на масле. Добавьте тыкву и жарьте еще 2-3 минуты. Влейте стакан бульона, добавьте сливки и готовьте 6-8 минут. Посолите, поперчите, посыпьте сыром. Разложите по тарелкам тыквенную смесь и фрикадельки. Украсьте петрушкой и базиликом.

Бульон по-китайски

Куриное филе, крылья, шейки, лапки, 4 см свежего корня имбиря, 2 зубка чеснока, 3-4 стебля зеленого лука (только белая часть), 1/2 чайн. ложки соли.

Филе нарежьте кусочками. Имбирь, не очищая, нарежьте по диагонали ломтиками толщиной 1 см. Чеснок, не очищая, слегка раздавите ножом. Сложите курицу в кастрюлю, влейте 4 л холодной воды. На небольшом огне доведите до кипения и сразу же уменьшите огонь до минимума. Снимайте пену, не перемешивая бульон. Добавьте соль, имбирь, чеснок и лук. Варите под крышкой 4 часа. Остудите, процедите и используйте для любых супов или ешьте так.

Кулинарные хитрости

● Верх пирога немного подгорел? Аккуратно снимите его, а вместо корочки разотрите в крошку 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла и 1/2 стакана муки, выпекайте еще 10 минут.

● Если в тесте мало сахара, то изделие получается бледным. Если сахара в избытке, то тесто меньше поднимается, а середина остается непропеченной.

● Дрожжи при приготовлении не должны контактировать с солью или жирами, иначе они теряют разрыхлительную способность.

В доме малыш

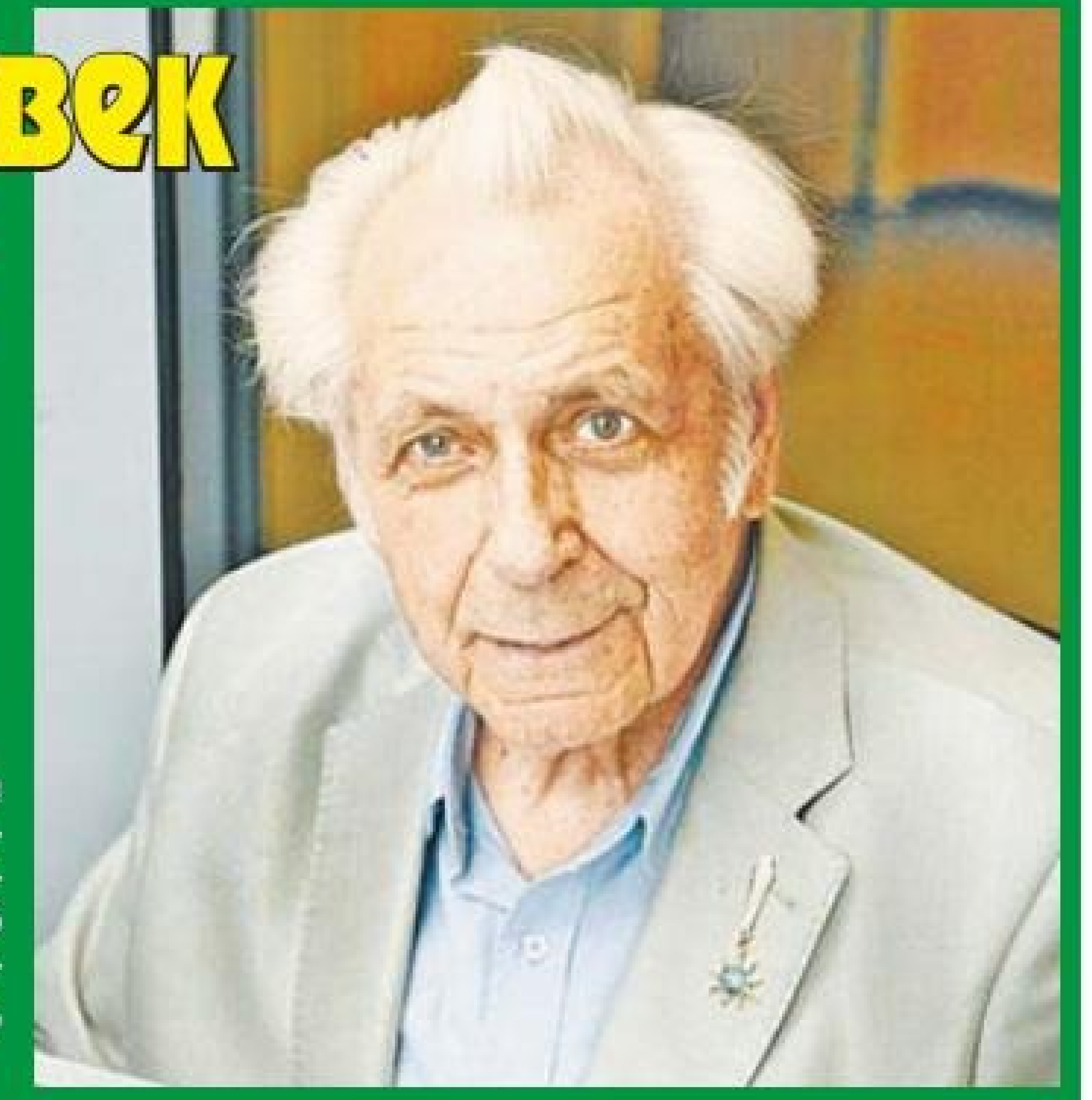
Вкусный рулет за 5 минут

Понадобится банка сгущенки, яйцо, стакан муки, половина чайной ложки разрыхлителя. Все смешайте, вылейте тесто на застеленный бумагой для выпечки противень. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 5-7 минут. Достаньте, дайте немного остыть. Промажьте любым вареньем, джемом и аккуратно сверните в рулет.

Ягодный кисель из компота с лимоном

2 л компота из любых замороженных ягод, 2 ст. ложки крахмала, лимон, 200 мл воды. Компот процедите, перелейте в кастрюлю, поставьте на огонь. Лимон разрежьте на половинки, из каждой выжмите сок. Крахмал разведите в стакане холодной воды. Как только компот закипит, огонь убавьте и влейте тонкой струйкой крахмал, помешивая, следом лимонный сок. Повторно доведите кисель до кипения.

«Пока человек дышит, всё можно изменить»



Иван Павлович Неумывакин (7 июля 1928 — 22 апреля 2018) — доктор медицинских наук, отдавший 30 лет космической медицине. Он написал 60 книг об оздоровлении. Был убежден, что организм — саморегулирующаяся система, ему надо только помогать.

Доктор для космонавтов

Родился Неумывакин 7 июля 1928 года в Киргизии. Детство и юность его прошли в горных районах Тянь-Шаня. Во Фрунзе (сейчас Бишкек) он окончил медицинский институт как хирург. После восемь лет служил военным медиком на Дальнем Востоке. В 1959 году попал в Институт авиационной и космической медицины. Позже перешел в образованный для развития космической биологии и медицины Институт медико-биологических проблем. Возглавил разработку методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам. В 1982 году защитил диссертацию об оказании медицинской помощи космонавтам. Научным руководителем его диссертации был основоположник клинической фармакологии в России академик Б. Е. Вотчал. «Мы не выполним полностью своей обязанности перед больным, — учил Вотчал, — если исполним одну часть заповеди Гиппократа «не вреди» и забудем о второй — «помогай»!» Иван Павлович оказался его достойным продолжателем. Все свои силы он отдал поиску простых средств, которые помогут предотвратить болезни, восстановиться и вернуть здоровье.

Он смотрел дальше и глубже официальной медицины

Неумывакин был уверен в том, что для сохранения здоровья необходимы ежедневные усилия. Источником большинства нарушений в организме считал расстройства в работе желудочно-кишечного тракта. И постоянно напоминал, как важно соблюдать режим дня. Друг Неумывакина, профессор МГУ Николай Дроздов, ученый и путешественник, ведущий телепрограммы «В мире животных», вспоминал, как тот говорил ему: «Ложась спать до полуночи, вы попадаете в ночной поезд с ангелами, а когда ложитесь позже, уже неизвестно, с кем поедете».

Неумывакин всегда повторял: «Пока человек дышит, изменить образ жизни еще не поздно!» Он не был из тех ученых, кто, сидя в башне из слоновой кости, пишет свои правильные трактаты, будучи далек от народа. Истинный целитель, он не боялся просвещать людей, побуждал к вере в возможности собственного организма и призывал жить в гармонии с природой и вселенной.

Противостоял ли Неумывакин официальной медицине? Нет. Он просто смотрел дальше и глубже. И был прежде всего с теми, кому она была недоступна. Считал, что всегда следует бороться за свое здоровье, и часто с улыбкой повторял: «Болезней нет!»

ГЛАВНЫЕ «ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА» В ОРГАНИЗМЕ — ЭТО ВОДА И БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ ПРОДУКТЫ: ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА, ОВОЩИ.

Простые советы для сохранения здоровья

Рекомендации профессора Неумывакина удивительно просты и доступны. Тем не менее они помогают улучшить эмоциональный фон, здоровье и самочувствие, избавившись при этом от хронических заболеваний. Иван Павлович придерживался мнения, что болезни — это только нарушение биохимических процессов в организме. Выровняв их, можно избавиться от недугов.

■ **Вода — это пища №1.** Выпивать нужно не меньше 1,5 л в день зимой и 2 л — летом. Цель — промыть организм от токсинов и оставить хороший запас, «чтобы клетки купались» в воде. Вода может быть даже из водопровода — отстоянной за ночь, а затем доведенной до стадии «белого кипятка» (стадия кипения с подъемом пузырьков). Пить надо натощак: одинда два стакана простой воды за 10-15 минут до любого приема пищи. Если воды не хватает, сгущается кровь и сердцу становится трудно прокачивать ее по организму. Первый орган, который при этом страдает, головной мозг: возникает раздражительность, головная боль, проблемы с концентрацией внимания и памятью. Кофе, чай, минеральная вода, компот способствуют зашлаковыванию клеток. Для оздоровления необходимо пить воду. Причина любых болезней — недостаток воды. Полуголодное существование и обильное питье способны вылечить даже самые страшные болезни.

ВОДА — ЭТО ПИЩА №1. ВЫПИВАТЬ НУЖНО НЕ МЕНЬШЕ 1,5 Л В ДЕНЬ ЗИМОЙ И 2 Л — ЛЕТОМ. ЦЕЛЬ — ПРОМЫТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ И ОСТАВИТЬ ЗАПАС, «ЧТОБЫ КЛЕТКИ КУПАЛИСЬ» В ВОДЕ.

■ **Ешьте умеренно.** Человек ест в 4-5 раз больше, чем нужно для сохранения здоровья. А лишняя, не переработанная пища — это шлаки. Пищу надо не глотать, а пить, для этого тщательно ее пережевывая. Пока человек жует, мозг дает организму сигнал выделить необходимое количество ферментов и соляной кислоты. Наконец, еда на 75% должна быть «щелочной» (щелочными являются овощи, фрукты и кисломолочные продукты) и только на 25% — «кислой» (жиры животного происхождения, мясо, рыба, яйца, сыры, зерновые, хлебобулочные и макаронные изделия, сахар). От молока лучше отказаться, так как с возрастом организм перестает вырабатывать необходимое количество лактазы — фермента, расщепляющего молочный сахар.

■ **Соблюдайте режим.** После 19 часов выделяемый поджелудочной железой инсулин в течение двух часов перерабатывает съеденный ужин. А к 21 часу организм должен переключиться на производство мелатонина — чтобы человек лег спать не позже 23:30. С этого времени и до 4-5 часов утра действуют естественные механизмы восстановления того, что в теле разладилось за день.

■ **Боритесь со шлаками.** Болезней не существует. Но есть состояния, связанные с зашлакованностью организма. Их основная причина — рафинированная, консервированная, жареная пища, сладости и копчености, для переработки которых необходимо много кислорода. В итоге организм постоянно испытывает кислородное голодание, происходит ослабление иммунной, ферментативной и гормональной систем и замена нормальной микрофлоры на патологическую. Главные «чистящие средства» — это вода и богатые клетчаткой продукты: цельнозерновые крупы (овсянка, гречка), чечевица и другие бобовые, льняные семена, овощи — морковь, свекла, капуста и другие.

■ **Правильно дышите.** С помощью дыхания можно регулировать содержание кислорода. В норме человек должен делать 12-16 вдохов в минуту. Краткий вдох и долгий выдох — это естественный ритм, который заложила природа. Выдохнув, старайтесь иногда задерживать дыхание. За день таких задержек должно набраться не менее 30 минут.

■ **Не перегружайте сердце.** Сердце — это мотор по перекачке жидкости. Оно не должно брать на себя чрезмерную тяжесть, «отдуваясь» за весь организм. В теле есть 500 с лишним мышц, работа которых способствует циркуляции крови. Главные из них расположены ниже пупка — там все должно работать. Садитесь на пол и ходите на ягодицах, делайте по сотне приседаний с прямой спиной, занимайтесь скандинавской ходьбой. С утра разминайтесь, а серьезные нагрузки — например, энергичный бег — лучше отложите на вторую половину дня. Главное — бегать с удовольствием, не «на преодоление»: убедиться в этом вам поможет контроль пульса, он может увеличиться на 30-50% максимум.

Сода — первый помощник

Сода, по убеждениям Неумывакина, это чудодейственный порошок, способный выручить нас практически во всех жизненных ситуациях. Она принесет неоценимую пользу при ОРЗ и отравлениях, восстановит иммунитет. Сода является самым лучшим лекарством при морской болезни. К тому же она нейтрализует действие любых ядов в организме человека.

В своих лекциях Иван Павлович рассказывал о том, что сода способствует разжижению крови. Уже через 15 минут после приема белого порошка наступает равновесие кислотно-щелочной среды. Ведь ее дисбаланс и является основной причиной грозных болезней и недомоганий.

P. S. Прожил Иван Павлович 89 лет и умер от остановки сердца.

Думай, думай

Неумывакин говорил: «Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений. Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен — медицине нужно как можно больше больных. Больной — это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живет за счет больных».

Перекись и внутрь, и наружно

Неумывакин считал, что артроз, так же как и другие проблемы с суставами, возникает при нарушении обменных процессов в организме. И был убежден, что избавиться от него можно без лекарств. Как?

С помощью перекиси водорода. Она насыщает атомарным кислородом каждую клеточку тела, помогает укреплять иммунитет и уничтожает очаги инфекций и воспалений. Ее, по мнению Неумывакина, можно применять внутрь (с помощью капельниц или перорально) или использовать наружно в виде компрессов (которые особенно полезны при болях).

Неумывакин был твердо убежден в том, что перекисью можно вылечить даже онкологические заболевания. Конечно, такое утверждение не находит поддержки у онкологов. Однако в начале XX века перекись водорода широко применялась при лечении таких заболеваний, как астма и туберкулез, тиф и холера.

Обсудим?

Хочу отправить свою маму в дом престарелых...

Сейчас многие скажут, что я ужасная, неблагодарная дочь. Возможно, это и так. Если бы была уверена, что права, не писала бы. Но до сих пор не знаю, правильно ли поступаю?

Мама два года назад перенесла тяжелый инсульт. Я тогда с семьей жила в другом городе, там у меня квартира, работа. Все бросила, взяла детей и переехала к маме. Муж остался один. Помогала маме встать на ноги, она начала сама себя обслуживать. Но жить одной ей все равно нельзя. Муж уже не может так, хочет, чтобы мы вернулись, но без мамы. У них очень тяжелые отношения. В этом, если честно, виновата мама. Она все время пыталась поссорить нас и развести. Всячески демонстрировала, что зять ей не нравится. А теперь муж ни в какую не хочет жить с ней под одной крышей. Поэтому и встал вопрос — что делать? Оставить маму одну нельзя. Во-первых, в любой момент ей может стать плохо. Во-вторых, мошенники не дремлют, могут под шумок отобрать квартиру. Нанять сиделку стоит безумных денег. Да и пускать в дом чужого человека тоже опасно. Поэтому единственный выход — оформить маму в пансионат с медицинским обслуживанием. Звучит, конечно, жутковато. Как представлю, что мама в 68 лет окажется в комнате с такой же одинокой и больной соседкой, становится не по себе... Вот так получилось, что на одной чаше весов у меня мама, а на другой — семейная жизнь. И выбрать не получается...

Вера, Тамбовская обл.



■ УЧЕНЫЕ-ГЕНЕТИКИ ПОКА НЕ МОГУТ ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ У ЧИНОВНИКОВ И ДЕПУТАТОВ РОЖДАЮТСЯ ДЕТИ-МИЛЛИОНЕРЫ.

■ ВРЕМЯ ЛЕЧИТ. ГЛАВНОЕ, НЕ СПИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ.

■ НИЧТО ТАК НЕ ЗЛИТ С УТРА УХОДЯЩУЮ НА РАБОТУ ЖЕНУ, КАК ОТГУЛ У МУЖА.

Откровения

Я не поменяла мужа, я родила дочь от него!

Мы с мужем женаты уже 14 лет. О детях мечтали всегда. Я хотела доченьку — хотя бы одну. Ну а второй ребенок, думала, как бог даст, — или сына, или дочь...

Врач сказала: «Поменяй мужа»

Прошли годы, а детей все не было. Уже и друзья, и родственники стали спрашивать. Так как у нас всегда виновата женщина, я поехала на обследование первая. Оказалось, все в порядке. Врач после всех анализов, снимков и УЗИ прямо и жестко сказала мне: «Поменяй мужа!»

Проблема действительно была в муже. После того как ему поставили диагноз бесплодие, он стал сам не свой. Постоянно плакал и пил, боялся, что брошу его... Таким мужа никогда не видела. Мы решили бороться. Где только не были: у разных врачей, у бабок... Пробовали разные курсы лечения, народные средства... Результатов не было.

Один-единственный врач предложил инсеминацию, но предупредил, что шансов мало. А за две недели до процедуры мы узнаем, что наш доктор погиб — разбился на машине. Все рухнуло...

«Вам остается только ЭКО»

И вот однажды я увидела в больнице объявление, что там консультирует кандидат медицинских наук. Когда вошла в кабинет, то просто остолбенела. Это была та самая врач, которая посоветовала мне поменять мужа. Первая мысль была уйти, убежать. Но подумала: а вдруг? Но и эта доктор после изучения карточки мужа сказала: «Он не может стать биологическим отцом». Вся в слезах я уже собиралась выйти из кабинета, когда услышала: «Вам остается только ЭКО, но это все реклама, гарантия — процентов 25-30. К тому же дорого стоит...»

Сразу появилась мысль: шанс есть! Обсудили все с мужем и решили попробовать. Если не получится, муж согласился на донора или усыновление.

Я почувствовала, что все будет хорошо

Через неделю мы были уже в центре репродуктивной медицины, сдали анализы. Потом была пункция. После мы уехали домой и стали ждать звонка с вызовом на подсадку. Наконец он раздался... Уже тогда я почувствовала, что все будет хорошо. Процедура оказалась безболезненной, все проходило в обстановке какого-то таинства, под приятную музыку. Я положила руку на живот и думала только о том, что малыш почувствует тепло и останется во мне.

Я беременна! Я — мама!

Через 12 дней мы снова были в центре. Я сдала анализ крови и мочи, нам сказали, когда позвонить. В тот день я несколько раз набирала номер и бросала трубку. А потом услышала слова доктора: «Поздравляю, у вас хорошая беременность». Мне стало плохо, закружилась голова, затошнило... У меня внутри кто-то есть!

Через две недели мы пошли на УЗИ. Я тряслась, стоя перед кабинетом. А через пару минут у меня в руках уже был первый снимок моей красавицы. Я беременна! Я — мама!

В 14 недель на УЗИ врач сказала мужу: «Полюбуйтесь на свою принцессу». Муж плакал от счастья. Когда из роддома папочки забирают новоиспеченных мамочек, наверное, все говорят спасибо. Но наше «спасибо» было особенным. Мы оба понимали: я не поменяла мужа, я родила его дочь. И он сказал мне особенное спасибо.

Виктория, письмо с сайта

Как там, у них? — *О шведской семье*

Вместе раз в неделю

СОВРЕМЕННЫЕ ШВЕДЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ЗАКЛЮЧАТЬ ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК. ХОТЯ МОГУТ ГОДАМИ ЖИТЬ В ОДНОМ ДОМЕ И ВМЕСТЕ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ.

Раньше тридцати лет семью в Швеции создают редко. Многие шведки впервые становятся матерями лишь к сорока годам.

Независимо от формы семейного союза в центре всегда остается ребенок, что закреплено законом. Отпуск по уходу за новорожденным предоставляется не только матери, но и отцу. А за непослушание ударить или даже шлепнуть ребенка не имеют права, за такое можно и в тюрьму угодить.

В Швеции существует 17 типов семейных отношений, а сама семья больше похожа на добровольный союз. Самых распространенных вариантов «брака» три.

1. Так называемый гостевой брак. В нем женщина и мужчина живут порознь, каждый на своей территории. Но отпуск, выходные или определенные дни в неделю могут проводить вместе. Чтобы начать жить в таком виде брака, пара подает заявление в налоговую службу и заключает контракт на определенный срок.

2. В таком союзе мужчина и женщина живут под одной крышей. Регистрируются в местной налоговой инспекции и ведут совместное хозяйство. По закону пары, которые просто живут вместе, не имеют таких же прав и обязанностей, как супружеские. Например, имущество, принадлежащее партнерам, не является совместным, и в случае смерти одного из них недвижимость унаследует не второй супруг, а их общий ребенок.

3. Это промежуточная форма между двумя первыми. В таком союзе партнеры еще не настолько близки, чтобы проживать вместе постоянно, и тем не менее живут вместе чаще, чем раздельно проживающие пары.

В Китае, если гости едят бесшумно, этим они оскорбляют хозяев и повара. Считается, что тихая еда — еда без удовольствия. Поэтому там приветствуется громкое чавканье.

ЛАПША

из писем читателей

Пришли с мужем домой из магазина. Сняли маски. Оказалось, муж не мой. Будьте бдительны!

Валентина, Краснодар

***

Когда очень злишься, надо отвлечь себя. Вот я, например, начинаю мыть окна. И мне наплевать, что подумают остальные пассажиры автобуса.

Лариса, Красноярск

***

Оплатила все счета по коммуналке за этот месяц. Кто-нибудь знает вкусные рецепты с водой?

Ольга, Калужская обл.

Знаете ли вы, что...

● Жителям Москвы, прожившим в браке долгую счастливую жизнь, положена премия от государства. Супругам, дожившим до золотой свадьбы (50 лет), выплачивают 21 тысячу 120 рублей. Парам, отметившим 55 и 60 лет брака — 26 тысяч 400 рублей. Ну а дедушки и бабушки, способные похвастать 65 и 70 годами под венцом, получают 31 тысячу 680 рублей.

● Датские ученые выяснили, что у женщин больше шансов выжить во времена эпидемий или голода. Все дело в половых гормонах. Женские гормоны эстрогены обладают противовоспалительным действием, в то время как мужской тестостерон увеличивает риск смертельных заболеваний. Еще женщины реже сдаются в трудных ситуациях. Сокращает жизнь мужчинам и их склонность к риску.

Согревающая маска стала настоящим спасением для моих ног

Не люблю осень и зиму из-за холодов. Дело в том, что в это время ноги у меня всегда ледяные. Никакие носки, тапки и пледы не спасают. Прошлой зимой, устав от постоянного озноба, начала искать способ, как согреться. И нашла! Спасением для меня стала согревающая маска, которая оказывает длительный эффект. Для ее приготовления беру 1/2 стакана целых овсяных хлопьев, по 1/2 чайн. ложки порошка корицы и перца чили, 3 ст. ложки теплой воды, 1 чайн. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку меда, по 8 капель эфирного масла имбиря и эфирного масла сладкого апельсина. Измельчаю хлопья в блендере, пересыпаю в миску и добавляю остальные ингредиенты. Тщательно все перемешиваю. Беру два небольших полотенца для рук, окунаю их в очень горячую воду, отжимаю и откладываю в сторону. Обмазываю каждую ногу до лодыжки толстым слоем маски, не пропуская ни сантиметра. Вытираю руки начисто, обматываю ноги горячими полотенцами и ставлю в пластиковый таз. Расслабляюсь на 10-15 минут и получаю удовольствие. Потом осторожно снимаю полотенца с ног и мою их теплой водой. Эта маска стала для меня настоящей находкой. Специи улучшают кровообращение и, следовательно, согревают ноги. Эфирные масла успокаивают кожу и делают ее мягкой.

И. К. Алябьева, Свердловская обл.

В СЕМЬЕ, ГДЕ ВСЕ ХРАПЯТ, ЗАСЫПАЮТ НАПЕРЕГОНКИ.



Пригодится

● Зачастую, когда наносишь тени на веки, они осыпаются. Остатки можно убрать с помощью скотча. Намотайте его на руку, похлопайте по другой руке, чтобы скотч был не таким липким, потом по месту, откуда нужно убрать тени.

● Заплетите несколько косичек, пройдитесь по ним утюжком, а потом распустите волосы. Вы получите волнистые локоны, которые долго не распрямятся.

● Сломалась любимая помада? Не огорчайтесь! Нагрейте отломившуюся часть при помощи зажигалки и плотно прижмите к оставшемуся в тубе кончику. Затем отправьте помаду в холодильник на 15-30 минут.

Под глазами отёки?

Стоять на голове совсем не обязательно

Когда мы спим, кровообращение замедляется. Лимфатические сосуды почти не работают, токсины не выводятся. Отсюда одутловатость лица и мешки под глазами.

Самый простой и быстрый способ все это убрать — запустить лимфодренаж и включить в работу мозг. В этом поможет перевернутая поза. Не волнуйтесь: стоять на голове не обязательно. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Чуть согните колени, руки опустите. Постепенно, начиная с головы, наклоняйтесь вперед.

Задача — прочувствовать движение каждого позвонка. Опуститесь до комфортного положения, расслабьтесь и повисните, опустив руки к полу. Затем медленно, по сантиметру, вернитесь в исходное положение. Упражнение занимает всего минуту и дает отличный эффект. Улучшается цвет лица, уходят отеки, проясняются мысли.



Губы обветрились?

■ ЧАЩЕ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ ЖИРНОЙ СМЕТАНОЙ ИЛИ СЛИВКАМИ.

■ СМЕШАЙТЕ ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С РАСТОПЛЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (1:1). ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ КАК БАЛЬЗАМ И НА НОЧЬ.

Из почты «Айболита» — Про дам с формами

Мужики любят уютных женщин

Только дураки бегают за тощими девками

Настоящие мужики любят уютных женщин под центнер весом, как моя жена. Только дураки бегают за тощими девками. Друзья смеются, а я не устаю им говорить о пользе жизни с такими женщинами. Готовит вкусно — с тарелкой съешь ее блюда и не заметишь. На сторону не смотрит, потому что от добра добра не ищет. В постели я с ней как на перине — тону с наслаждением. Зимой к ее пухлому бочку привалишься — никакие холода не страшны! А если что случись, своим телом прикроет.

Я не трус, но была одна забавная ситуация. Возвращались с дачи, нас у подъезда дома два хулигана приняли. Уже ручки потирали, предвкушая добычу, пока моя золотая из тени не вышла — в брючках, с короткой стрижкой. Грабители ее, видать, за мужика приняли. Один другому так и сказал: «С этим борцом сумо я не справлюсь!» Мы посмеялись с Любой, я ее еще пуще зауважал и полюбил. Мужики, не изводите жен диетами. Здоровая полнота — это счастье и сплошные удовольствия. Моей бы еще пару килограммов прибавить — и стану я обладателем самого ценного раритета по нынешним худосочным временам. Никому не отдам ни за какие коврижки!

Дмитрий, Тверь

Я здоровья прибавляю всем мужчинам

Не привыкла я свои достоинства под балахонами прятать. Если природа наградила меня от души, почему только я должна любоваться своими восхитительными формами? На улицу выхожу — до инфаркта всех бабок у подъезда довожу своим видом: грудь колесом в открытой кофточке, длина юбки не мешает оценить всю длину ножек. Пожалуйста, любуйтесь! Есть, конечно, и свои минусы. Я все посчитала: пятьдесят раз меня обругали женщины, один дедушка упал в обморок и три раза я становилась виновницей автомобильных аварий — заглядelись на меня водители. Но плюсов больше! Я получила пять предложений руки и сердца. Десять мужчин позвали меня в любовницы, двадцать обещали всю жизнь носить на руках, семь подарили роскошные букеты роз, двое — колечки и один — машину. И все они, не сговариваясь, мне говорят: «Когда вижу тебя, жить хочется сто лет!» Я же здоровья прибавляю мужчинам, а не только их тупо соблазняю из алчности, как многие думают. Так что, женщины, не завидуйте мне. Если вам есть что показать, тоже демонстрируйте!

Оксана, Московская обл.



Моим волосам теперь не страшен сухой воздух

С наступлением холодов мои волосы становятся очень ломкими — горячие батареи сушат воздух, и это сказывается на состоянии шевелюры не самым лучшим образом.

Раньше скупала разные бальзамы и лосьоны для волос, но как-то раз подруга посоветовала мне замечательную домашнюю маску. С тех пор пользуюсь только этим средством, и волосы стали более здоровыми. Для приготовления маски беру 1 ст. ложку красного вина, 2 ст. ложки сливок, 1 чайн. ложку растительного масла. Соединяю сливки с вином, перемешиваю, вливаю масло, еще раз перемешиваю до однородности. Наношу на влажные чистые волосы и втираю в кожу головы. Через 15 минут смываю теплой водой, тщательно промывая. И по возможности стараюсь сушить волосы без фена.

Инна, Саранск, Мордовия

Знаете ли вы, что...

● Через три месяца после перенесенной болезни — гриппа, ОРЗ, протекавшей с высокой температурой, организм предпринимает защитные меры: теряет волосы. Он старается не допустить, чтобы активные иммунные клетки попали в шевелюру. Лечить волосы бесполезно. Через три месяца они восстановятся сами по себе.

● Во время похудения жир преобразуется в воду и углекислый газ. Причем реакция происходит с выделением энергии. Так что большая часть жира (около 84%) покидает наше тело через легкие в виде углекислого газа. Вода же выводится с потом, слезами и мочой.



Большая стирка

Стирка — это не просто забросить грязные вещи в машинку, а потом вынуть их чистыми. Чтобы она была качественной, важно владеть некоторыми секретами.

НЕ УСПЕЛИ ПОВЕСИТЬ БЕЛЬЕ?

Все знают, что, если сразу не вынуть белье из барабана, оно приобретает неприятный запах сырости. В этом случае не нужно вешать белье на сушилку, запах никуда не денется, даже если проветривать вещи на балконе. Лучше оставьте белье в машине, добавьте несколько капель эфирного масла (апельсина, лимона, розмарина, чайного дерева, бергамота и т. п.) на чистую тряпочку или тканевую салфетку. Положите ее в барабан и включите дополнительное полоскание. Да, и не забывайте пользоваться программой отложенного старта, чтобы машина постирала белье к тому моменту, когда удобно.

ПОЧЕМУ БЕЛЬЕ РАСТЯГИВАЕТСЯ?

Иногда проблема в старой стиральной машине. Если ей уже лет 15-20 и вы стали замечать, что белье деформируется и плохо отстирывается, стоит задуматься о замене. Другая причина растянутого белья — неправильная сортировка. Вещи нужно сортировать не только по цвету, но и по весу. Представьте, что стираете легкие хлопковые футболки вместе с джинсами. Что может случиться с футболками, если они запутаются в джинсовой ткани или зацепятся за молнию? Появятся мелкие дырочки, а ткань сотрется и растянется раньше времени.

ТЕМНЫЕ ВЕЩИ СТАЛИ ТУСКЛЫМИ...

Внешний вид вещей можно улучшить с помощью обычной соли. Просто добавьте чайную ложку в отделение для порошка перед стиркой. Соль подойдет и для цветного белья, и для черного. Но если боитесь засыпать ее в стиральную машину, попробуйте замочить вещи в тазике с теплой соленой водой. Бывает, что однотонная одежда из шерсти или других тканей сильно линяет при стирке. Прополощите ее в воде с добавлением половины стакана соли и уксуса.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЯТНАМИ ОТ ПОТА?

Первое — не затягивать со стиркой, т. к. пятна от пота через некоторое время начинают проявляться в виде желтых разводов. И отстирать их бывает трудно. Добавьте в горячую воду лимонный сок, остудите и замочите одежду в растворе на пару часов. После постирайте со стиральным порошком. Или замочите белье в растворе 10 ст. ложек соды и 5 л теплой воды. Для большего эффекта можно добавить нашатырный спирт. Оставьте белье на 3 часа, потом постирайте со средством для стирки.

Для вас, мадам

Обувь оставляет на колготках много затяжек, из-за которых они потом рвутся и выглядят некрасиво? Затяжки появляются в основном от грубых внутренних швов, которые цепляют тонкий капрон. Можно обработать края швов пилочкой или промазать сапоги прозрачным клеем или лаком для ногтей. А также приклеить лейкопластырь к краям кожи, которая прикрывает молнию сапога.

Актуально

Как не замёрзнуть на зимней дороге

Поломался автомобиль на загородной трассе? Попали в затор из-за бурана? Как действовать в таких ситуациях?

На оживленной трассе

* Основная опасность — оказаться на пути несущихся автомобилей. Поэтому максимально прижмите автомобиль к обочине.

* Выверните руль вправо: если этого не сделать, то при возможном ударе сзади автомобиль вылетит на середину проезжей части.

* Включите аварийную сигнализацию и ходовые огни. Выйдите через правую дверь, выведите пассажиров. Отведите их на обочину, подальше от дороги, хотя бы на 10 метров вперед по трассе. Поставьте знак аварийной остановки.

За окном лишь лес и бурьян

* Самое главное — продлить возможность находиться в отапливаемом автомобиле.

* Сразу позвоните в МЧС (101) или по единому номеру экстренных служб (112). Объясните, где находитесь. Если не знаете точного места, поможет информация о последних встреченных дорожных развязках, километровых столбах, дорожных знаках и указателях. При наличии в телефоне карт и модуля GPS местоположение можно определить еще точнее.

* Идти пешком к ближайшему кафе или жилью стоит лишь в том случае, если точно знаете, где оно находится. Если есть надежда остановить проезжающую машину, используйте ее. Перегородите дорогу чем угодно, вплоть до завала из снега и веток.

* Чтобы утеплить машину, укройте мотор со стороны радиатора картоном, вещами, сугробом снега. Основное тепло уходит через стекла — их можно завесить любыми подручными материалами.

Если мотор не работает, четыре свечи согреют на протяжении 8 часов. Закрепите их по углам салона. Приоткройте окно, чтобы не отравиться угарным газом.

* Чтобы в метель в салон не попадали выхлопные газы, автомобиль должен стоять лицом к ветру. Время от времени выходите из машины и разгребайте заносы, чтобы не оказаться целиком под снегом. Следите, чтобы выхлопная труба не забивалась снегом. По этой причине и для экономии тепла забор воздуха ставится на рециркуляцию салонного воздуха.

* Рано или поздно двигатель все равно заглохнет. И автомобиль превратится в холодильник. Так что выходить наружу все-таки придется. Разожгите костер (если рядом нет дров, подожгите запаску) и соорудите укрытие.

Что должно быть в машине

Всегда имейте с собой: прочный буксировочный трос длиной 10 метров, провода для прикуривания, автомобильный фонарь, запас топлива, лопату, одеяло для каждого пассажира, термос с горячим чаем, аптечку, запасной внешний аккумулятор.

Дед из Великого Устюга

Дежурный в армии

Нужен механическим часам

Претендент на победа

Публичное сообщение

Злаковая «волосинка»

Клара из «Кубанских казаков»

1

Царь Беловежья

Заброс данных в компьютер

Звук зубов

1

Никудышная работа

Глупый малый

Тройной знак препинания

Пацаненок

«Там лес и… видений полны»

«Память» о костре

Регулятор длины юбки

Вечный «турист»

Теплица для подснежников

Одноухий инструмент

Улов тральщика

Мясо в меню северян

«Суммирующая» буква

Княжна – князю

«Житель» огорода

2

Актер… Угольников

Пристанище самолетов

Катя на эстраде

Банкротство

Собрание у казаков

Будущая керамика

2

Колдовское наваждение

Дударь в оркестре

Борец со складками

Недозрелый мужчина

3

Ветер-хулиган

«Как бы чего не вышло»

«Чадо» изобретателя

Доска, задравшая нос

Девочка, подруга Чебурашки

3

Платеж в казну

Выступ на ободе колеса

Ришар или Безухов

Площадка для молотьбы

Водоплавающий прицеп

Хитрый и ловкий

Арматурина

Вторая по яркости звезда

Середина разворота

Монополист у власти

4

Убежище для души

Листва, крона дерева

Старший товарищ Кузи

Навязчивая идея

Ходячая ворона

Подготовка машины к работе

4

Билетная «амбразура»

Скособочивание корабля

«Мусорщик» из интернета

Пикантная деталь платья

Взгляд на солнце

Боевое искусство

Итог труда ног и копыт

Город с белой козой на гербе

«Кабинет» физрука

5

Нерукотворная высотка

Заведение Жени Лукашина

«Утяжеленная» музыка

Спинка скрипки

Драгоценный углерод

Мера длины в Англии

Лукоморье по форме

5

Зевс на Руси

Фрагмент бумажки

Порт в песне Вайкуле

Ни свет ни…

Из почты «Айболита»

Чтобы брат не «голодал», напекли пирожков

Говорят, до сорока дней душа покойного находится на земле, рядом с близкими. Но время перехода в вечность у всех разное.

Кто-то ждет полгода, пока его «дело» рассмотрят наверху, кто-то уходит в вечное пристанище сразу после сорока дней. Снова задуматься об этих нюансах меня заставила смерть родного брата.

Он умер недавно. Смерть внезапная. Шестидесятилетний, еще вполне крепкий на вид мужчина вдруг скончался от инсульта. Через неделю после смерти брат приснился моей сестре Галине. Сон был очень реалистичный. Галина чувствовала холод, капли воды на лице...

— Будто стою посреди улицы, — рассказывала она, — ураганный ветер, холодный дождь. Едва держусь на ногах. Пытаюсь увернуться от кусков шифера, сорванных ветром с крыши. Тут появляется брат, прикрывает меня собой и уводит в безопасное место. А я даже во сне помню, что он умер. «Как ты? Где сейчас?» — спрашиваю. «Все хорошо, — отвечает брат. — Мои документы оказались в полном порядке, поэтому меня сразу провели через пропускной пункт. Занимаюсь любимым делом. Почти все, как при жизни. Правда, работы много и еды здесь мало. Не хватает на всех».

Проснулась Галина, посмотрела на часы: два ночи. Брат был очень добрым, светлым человеком, всю жизнь проработал в МЧС, сколько людей спас — одному Богу известно. Видимо, нашел и на том свете свое призвание — жизни спасает. Во сне сестра видела его совсем молодым, сильным, крепким, в полном расцвете сил. Но вот слова брата о том, что им на том свете не хватает еды, заставили меня задуматься.

Мы с сестрой поступили попростому. Чтобы брат не «голодал», напекли пирожков и разнесли их по родным. Не в первый раз слышу, что умершим на том свете не хватает еды. Может, потому, что сейчас мало кто поминает усопших предков, как положено?

Н. Каблукова, Екатеринбург

Взяли у кого-то посуду на время? Возвращайте всегда полную, тогда к вам придет достаток.





Соль против ссор

КОГДА НАЧНЕТСЯ СНЕГ, ОТКРОЙТЕ ОКНО, БРОСЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЩЕПОТКУ СОЛИ ЛЕВОЙ РУКОЙ И СКАЖИТЕ ТРИЖДЫ: «БЕДА СТОРОНОЙ, ЗЛО И ССОРЫ НЕ СО МНОЙ И МОЕЙ СЕМЬЕЙ».

Мама стучится в балконную дверь и просит открыть

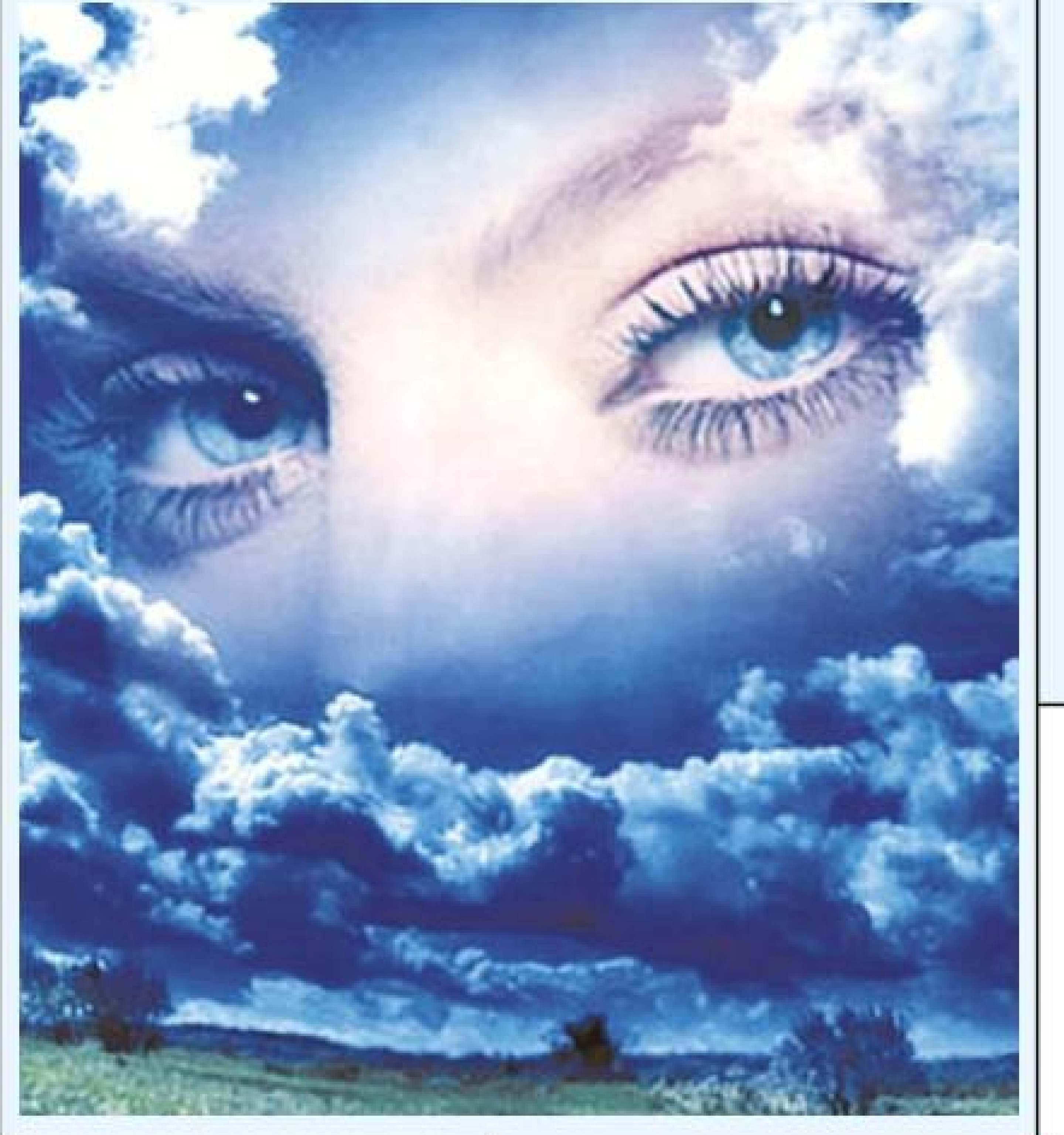
Приснился мне однажды сон, будто убираю квартиру. Вдруг раздается звонок в дверь. Подхожу и спрашиваю, кто там. В ответ: «Света, пусти, это мама!» А мы давно похоронили ее. Во сне отвечаю: «Я не могу сейчас открыть, убираю квартиру». Сказала так потому, что даже во сне помнила: нельзя у покойников ничего брать, идти за ними и открывать им двери. Проснулась утром, вышла к завтраку. За столом сидит мой старенький папа и с улыбкой говорит: «Светка, а мне сегодня мама приснилась. Я во сне сижу в комнате, а она стучится в балконную дверь, просит открыть. Спрашиваю ее: «А почему ты во входную дверь не зашла?» А она мне: «Там Светка пылесосит и дверь мне открывать не хочет». — «И ты открыл ей?» — ужаснулась я. «Конечно», — улыбнулся отец. Скончался он буквально через несколько дней после разговора.

Светлана Н., Нижегородская обл.

Чьи чёрные волосы нахожу на детских вещах?

Не знаю уже, где искать объяснение тому, что со мной происходит. Становится просто страшно. Уже больше полугода нахожу в квартире длинные черные волосы. Что муж кого-то водит — исключено. У меня волосы светло-русые, средней длины. Полгода в декрете, то есть много времени провожу дома. Посторонних в квартире не бывает. Когда приезжаем в гости к моим родителям, то и там я нахожу длинные черные волосы. И почти всегда на детских вещах, одежде и в кроватке. А у родителей тоже светлые волосы. Недавно снимала подгузник и там тоже обнаружила. Постиранные пеленки висели в ванной, и на них нашла два длинных черных волоса. Откуда они берутся?

Анна, Костромская обл.



Знаете ли вы, что...

60% БРИТАНСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СЧИТАЮТ ШЕРЛОКА ХОЛМСА РЕАЛЬНО СУЩЕСТВОВАВШИМ ЧЕЛОВЕКОМ, А УИНСТОНА ЧЕРЧИЛЛЯ — ВЫМЫШЛЕННЫМ.

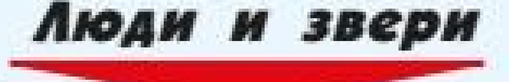


■ ТЕАТР ТЕПЕРЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ С ВЕШАЛКИ, А С МАСКИ.

■ НИЧТО ТАК НЕ БОДРИТ С УТРА, КАК ЧАШЕЧКА, ВЫЛЕТЕВШАЯ ИЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА.

■ САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ДИЕТА НАЗЫВАЕТСЯ «ЛЕНЬ ГОТОВИТЬ».

■ ОХОТА — ЭТО СПОРТ! ОСОБЕННО КОГДА ПАТРОНОВ УЖЕ НЕТ, А КАБАН ЕЩЕ ЖИВ.



Люди и звери

Для курицы-наседки все родные детки

Мужчина подложил орлу куриное яйцо, а курице — орлиное и наблюдал за реакцией птицы.

В Дагестане, в одном из аулов, мужчина выращивал двух орлов. Один из пернатых питомцев отложил два яйца. Вот-вот должны были вылупиться птенцы. И тут человеку в голову пришла идея. Он подложил в орлиное гнездо куриное яйцо. А курице — яйцо орла.

Прошло время. Из яиц наконец вылупились птенцы: из одного — орленок, а из другого — цыпленок. Мамы — орлица и курица — нервничали, внимательно изучая детенышей. Они возмущенно кричали. Казалось, птицы заметили подмену. Но повели себя по-разному. Орлы кормили только длинноногих детей и не обращали внимания на отчаянный писк цыпленка. Курица, наоборот, заботилась и о цыпленке, и о подброшенном орленке. Мужчина вернул птенцов на свои места. И орлы, едва увидев орленка, сразу накормили его.

Девять спичек

Снимут сглаз

Когда я еще была ребенком и мне внезапно становилось нехорошо, мама всегда пользовалась этим заговором.

После захода солнца нужно сесть за стол вместе с человеком, с которого надо снять сглаз. Набрать в стакан или чашку воды. Положить перед собой девять спичек и коробок. Зажгите спичку, поднимите ее между собой и человеком, на котором сглаз, и, смотря на огонь, проговорите: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Чистая кровь и небесная! Спаси, сохрани раба Божьего (имя) от всякого глаза, от худого часа, от женского, от мужского, от детского, от радостного, от ненавистного, от наговорного, от переговорного».

Когда спичка догорит до пальцев, бросьте ее в воду. Зажгите следующую и опять проговорите те же слова. Так сожгите все спички, девять раз прочтите заговор.

Число потонувших спичек укажет на силу сглаза. Если ни одна не утонула, это не сглаз. Если же утонуло больше пяти спичек, то сглаз сильный. Если же все девять лежат на дне, то сглаз очень сильный. Повторите ритуал на следующий день!

В конце сбрызните человека, с которого хотите снять сглаз, этой водой, произнося: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Дайте ему отпить с четырех сторон стакана. После этого вылейте воду на улицу через левое плечо.

Анна, Чебоксары

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Образное определение. **4.**Огонь, разведенный в походе. **7.**Карандашная «начинка». **9.**Чудак-человек. **12.**Четкая краткость. **15.**Оболочка часов. **17.**«Черное» для «белого». **18.**Подруга по старинке. **19.**Занятие таксиста. **20.**Черточка в азбуке Морзе. **21.**Крупнейшее в мире скопление островов. **22.**Михаил, сыгравший в «Безымянной звезде». **24.**Съестные припасы. **25.**Песнопение на клиросе. **28.**Три месяца. **31.**Мини-бутерброд. **34.**Батяня из хита Расторгуева. **37.**Нетрудовое обогащение. **38.**Капельки на лбу от духоты. **39.**Посыл шайбы через поле. **41.**Укромное местечко. **44.**Гуляние в Рио-де-Жанейро. **46.**Работа маляра. **47.**Неявившийся по повестке. **48.**«Водитель» скакуна. **49.**«Аттестат» выпускника вуза. **51.**«Ревущая» рыба из осетровых. **53.**Оспина на Луне. **56.**Просветитель Пятницы. **57.**Бутылочная щетка. **58.**Игра у ворот соперника. **59.**Следствие стресса. **60.**Второй сын Адама и Евы. **61.**Личный складной тент. **62.**Подходящий плод для Щелкунчика. **63.**Кочевое семейство с кибитками. **65.**Главарь разбойников. **66.**Созвездие Южного полушария. **68.**Налог в пользу барина. **69.**Шустрый малыш. **70.**Вместительное судно для нефти. **73.**«Смех» из конюшни. **76.**Прижимистый тип. **77.**Полуостров с гейзерами. **78.**Длиннющие макароны. **80.**Парень не робкого десятка. **82.**Русский кукольный герой. **83.**Непохожесть, несоответствие. **85.**Координата в паре с широтой. **88.**Посредственный ученик. **90.**Манера выводить буквы. **91.**Транспорт за лошадью. **92.**Набор кухонной мебели. **94.**Форма клетки на шахматном поле. **96.**Актер в роли «вашей тети». **98.**«Вечно живое» учение. **100.**Свежесть мыслей. **102.**Громкоговоритель иначе. **103.**Лавровая корона победителя. **104.**Обитательница серпентария. **105.**Свинец на леске удочки. **107.**Самка на току. **110.**Милое привидение из мультфильма. **111.**Актриса... Кински. **113.**Шест для подъема стяга. **115.**То, за что не платят зайцы. **116.**Увольнение с выплатой. **117.**Рыцарский поединок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Важный период истории. **2.**Князь Мышкин. **3.**Окраска разговора. **4.**Корабельный кашевар. **5.**Машина для очистки зерна. **6.**Бокал-малютка. **8.**Шлифовальный порошок. **10.**Оборотная сторона платья. **11.**Вооруженные силы государства. **13.**Детский лагерь в Крыму. **14.**Этап упаковки. **15.**Переворот через голову. **16.**Объединение двух мелких капель в одну. **21.**Салон для слабовидящих. **23.**Гора — опасный сосед. **26.**Потеря сознания. **27.**Античный учитель красноречия. **29.**Березовый атрибут бани. **30.**Столица Ливии. **32.**Прибор для измерения тока. **33.**Дело всей жизни. **35.**Высокий детский голос. **36.**Когда влюбленные не вместе. **40.**Проверка изделий на качество. **42.**Коренная москвичка — ... Москвы. **43.**Марианская в Тихом океане. **45.**Ветвь производства. **50.**Вводная часть. **52.**Любовь — исполнительница русского шансона. **53.**Встреча с гуманоидом. **54.**Сказка о домике-коммуналке. **55.**Любитель поучать. **63.**Летняя пристройка. **64.**Отец и мать. **66.**Врач для алкоголика. **67.**Болевой сигнал перед родами. **71.**Американский джазовый трубач. **72.**Поэт Евгений... **74.**Жезл самодержца. **75.**Съемная деталь пылесоса. **79.**Коробка с набором лекарств. **81.**День недели. **84.**Оленевод из чума. **86.**Маскировщица на дырке. **87.**Заботится о сироте. **89.**Владелец шести соток. **92.**Школьная книжка. **93.**Имя художника Малевича. **95.**Измельченный опт. **97.**Управа в Австрии. **99.**Бухгалтерская операция. **101.**Надежда русского человека. **102.**Пернатый враг короеда. **105.**Излишнее самомнение. **106.**Кислота в маринаде. **108.**Рыба-головешка. **109.**Турецкий воин в старину. **112.**Часть теннисной баталии. **114.**Нормативный документ.



СТРАШНО ОТПРАВЛЯТЬ РЕБЕНКА К БАБУШКЕ: СПЛОШНАЯ УТЕЧКА ИНФОРМАЦИИ...

А я такая улыбаюсь...

Полезно для здоровья!

Улыбаться полезно для здоровья — утверждают ученые. Даже искусственная улыбка позитив к себе притягивает. Решила я на себе испробовать. Вдруг и мне счастье привалит...

С утра почту проверила — платежка из ЖКХ. Хотела завыть, но взяла себя в руки и пошла к ним в офис. С улыбкой спрашиваю: откуда такие суммы? А они все забегали, шкафами-дверями захлопали и разбежались. Ладно, думаю, зайду тогда в поликлинику. Регистраторша по привычке кричать начала: «Какие вам талоны, десятый час уже!» А я такая вся с улыбкой, про других специалистов выяснять начала. Она почему-то испугалась, а очередь начала разбегаться... Странные какие-то.

В магазин завернула, там еще непонятнее. Я с улыбкой про сроки реализации уточняю, а продавцы заволновались, заперешептывались. Начали товар прятать, а потом и совсем отдел на переучет закрыли. А два охранника на выходе даже честь мне отдали. К дому подошла, соседка у подъезда. Раскланялись, разговорились. Она благоверного своего нахваливает, а я слушаю. Чем шире улыбаюсь, тем больше она нервничает. Ушла не попрощавшись. И на что обиделась?

И я поняла, что не приживаются эти улыбочки на нашей почве. Одни неприятности от них. Так что лучше уж по-старому. Стиснуть зубы и вперед, к новой цели. А улыбаются пусть звезды шоу-бизнеса, телесмехуны да кандидаты на предвыборных листовках.

Наталья Бахтина

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Эпитет. 4.Костер. 7.Графит. 9.Оригинал. 12.Лаконизм. 15.Корпус. 17.Антоним. 18.Товарка. 19.Извоз. 20.Тире. 21.Океания. 22.Козаков. 24.Провиант. 25.Тропарь. 28. Квартал. 31.Канапе. 34.Комбат. 37.Нажива. 38.Испарина. 39.Проброс. 41. Закуток. 44.Карнавал. 46.Покраска. 47.Уклонист. 48.Наездник. 49.Диплом. 51.Белуга. 53.Кратер. 56.Крузо. 57.Ершик. 58.Атака. 59.Невроз. 60.Авель. 61.Зонт. 62.Орех. 63.Табор. 65.Атаман. 66.Насос. 68.Оброк. 69.Егоза. 70.Танкер. 73.Ржание. 76.Скряга. 77. Камчатка. 78.Спагетти. 80.Смельчак. 82.Петрушка. 83.Отличие. 85.Долгота. 88.Троечник. 90.Почерк. 91.Телега. 92.Уголок. 94.Квадрат. 96.Калягин. 98.Ленинизм. 100.Новизна. 102.Динамик. 103.Венок. 104.Змея. 105.Грузило. 107.Тетерка. 110.Каспер. 111.Настасья. 113.Флагшток. 115.Проезд. 116.Расчет. 117.Турнир.

По вертикали: 1.Эпоха. 2.Идиот. 3. Тон. 4.Кок. 5.Триер. 6.Рюмка. 8.Абразив. 10.Изнанка. 11.Армия. 13.«Артек». 14.Обвязка. 15.Кувырок. 16. Слияние. 21.Оптика. 23.Вулкан. 26.Обморок. 27.Ритор. 29.Веник. 30.Триполи. 32.Амперметр. 33.Призвание. 35. Дискант. 36.Разлука. 40.Браковка. 42.Уроженка. 43.Впадина. 45.Отрасль. 50.Преамбула. 52.Успенская. 53.Контакт. 54.«Теремок». 55.Резонер. 63.Терраса. 64.Родители. 66. Нарколог. 67.Схватка. 71.Армстронг. 72.Евтушенко. 74.Скипетр. 75.Насадка. 79.Аптечка. 81.Четверг. 84.Чукча. 86.Латка. 87.Опекун. 89.Дачник. 92. Учебник. 93.Казимир. 95.Розница. 97.Ландтаг. 99.Инкассо. 101.Авось. 102.Дятел. 105.Гонор. 106.Уксус. 108. Ротан. 109.Аскер. 112.Сет. 114.Акт.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	Д	О	К	Л	А	Д			П	О	Д	З	А	В	О	Д	
М		С		У		Н						У		В		Р	
О	Т	Т	О	Ч	И	Е						Б		О	Л	У	Х
Р		Ь		К		В					Б	Р	О	Д	Я	Г	А
О			М	О	Д	А					Р				З		Л
З	О	Л	А		О	Л	Е	Н	И	Н	А		С	И	Г	М	А
	В		Л	Е	Л	Ь					К	Р	У	Г		И	
Д	О	Ч	Ь			Н							Г	Л	И	Н	А
	Щ		Ч	А	Р	Ы						У	Р	А	Г	А	Н
Г			У		А	Й	Б	О	Л	И	Т		О		О		Г
У	Т	Ю	Г		З						Р	Е	Б	О	Р	Д	А
П		Н	А	Л	О	Г					У			П	Ь	Е	Р
П	Р	О	Н	Ы	Р	А					Б	Е	Т	А		Т	
И		Ш		Ж	Е	Л	Е	З	Я	К	А			С	Г	И	Б
	Н	А	Ф	А	Н	Я					Ч			К	У	Щ	А
Д			И		И							С	П	А	М	Е	Р
И			К	Р	Е	Н					П		Я		Н		Ж
К	А	С	С	А		А	Й	К	И	Д	О		Т	Р	О	П	А
Т		А		З	А	Л					Д	Е	К	А		Р	
А	Л	М	А	З		А					А		И	З	Г	И	Б
Т		А		Я	Р	Д					Р			Р	О	Щ	А
О	Б	Р	Ы	В	О	К					О		П	Е	Р	У	Н
Р		А		А	К	А	П	У	Л	Ь	К	О		З	А	Р	Я

Гимнастика для тех, кому за...

Спортивное завязывание-развязывание шнурков.

***

Сматывание-разматывание скакалки или провода слухового аппарата.

***

Вам понадобится старый дисковый телефонный аппарат, на котором нужно накручивать диск для вызова врача всеми пальцами в течение часа.

***

Топанье ногами во время просмотра телевовостей. Плевки время от времени на экран. Эти упражнения помогут укрепить сердце, которое кровью обливается.

***

Быстрая ходьба пальцами одной, а затем другой руки по столу (не менее 100 шагов), бег трусцой, прыжки, приседания пальцев, шпагат.

Про папину любимую женщину и суету на кухне

Мой друг женился. В первые несколько лет семейной жизни его супруга очень любила разные телепередачи типа «Квартирного вопроса» или «Фазенды». Насмотрится и начинает давать мужу-строителю разные советы:

— Смотри, как удачно ремонт отгрохали. Быстро и красиво!.. Погляди, как удобно в кухне уголок обустроили, не то что у нас!.. Смотри-смотри: такая огромная квартира, а ремонт за неделю сделали!

И как он только ей ни объяснял, что одно дело — телешоу, а другое — настоящий ремонт, ничего не помогало. Тогда он нашел способ получше: пристрастился к кулинарным программам, особенно внимательно смотрел «Едим дома» с Юлией Высоцкой. И вставлял вполне резонные комментарии типа:

— Надо же, светская львица, а за полчаса три блюда приготовила... Кухня у нее больше, чем у нас квартира, а ведь носится, успевает. В нашей кухне за это время могла бы не три блюда, а шесть сделать! Бегать не надо, до всего с места дотянешься...

Так продолжалось месяца три. Первая половина воскресенья у него уходила на восстановление нервов. Теперь жена ненавидит Юлию Высоцкую, кулинарные и ремонтные шоу. Только их маленькая дочка завороженно смотрит передачу «Едим дома», облизывается и говорит:

— Папина любимая женщина!

Михаил Г.,
Краснодарский край

Круто сказано

■ Не надо на пачках сигарет печатать всякую фигню. Достаточно написать: «Вырученные средства пойдут в фонд помощи депутатам Госдумы» — и полстраны бросит курить!

■ Удивительно, как мало требуется времени для перехода от стадии «Как же я волнуюсь и переживаю!» до «Ой, да гори оно все огнем!».

Чудеса на кухне



Кулинарный карвинг — искусство фигурной резки по овощам и фруктам — уже давно вошел в нашу жизнь. Но талант мастеров создавать из обыкновенных продуктов произведения искусства в виде резных фигур до сих пор удивляет и восхищает.

Гороскоп с 10 по 23 февраля

Расслабьтесь и плывите по течению

ОВЕН Утро должно начинаться с улыбки. Чем позитивнее смотреть на очередной день, тем замечательнее он пройдет. Мысли тоже должны быть светлые. Если будете следовать этому правилу, многие проблемы легче решатся. А еще полюбите вечерние прогулки перед сном. Но не ходите нараспашку! Рискуете сильно простудиться и надолго слечь с температурой.

ТЕЛЕЦ Делайте то, к чему лежит душа, и обязательно добьетесь успеха. Постарайтесь общаться только с приятными и веселыми людьми. А вот с неудачниками и вечными нытиками избегайте встреч, иначе заразитесь плохим настроением. Кстати, чтобы защититься от него, добавляйте в блюда больше пряностей — майорана, базилика, корицы...

БЛИЗНЕЦЫ Все проблемы будут решаться шутя. Главное — ничего не предпринимать сгоряча. А если на пути возникнут препятствия, то штурмовать их не надо, лучше просто постоять в стороне и подумать. И еще не мешало бы помнить, что крепкому духу нужно здоровое тело. Закаляйтесь хотя бы! Для этого подойдут контрастный душ и утренняя пробежка.

РАК Удача готова следовать за вами по пятам. Стоит лишь сделать шаг ей навстречу. Например, купить лотерейный билет. Вообще вероятны фантастические события. И еще наш вам совет: мечтайте! Закройте глаза на несколько минут и думайте о том, чего бы вы хотели. Очень ярко все представьте. Это работает!

ЛЕВ Найдите время, чтобы побыть наедине с собой, расслабиться и поразмышлять. А еще мысленно поблагодарите Бога за то, что имеете. Причем чем больше будете говорить спасибо, тем больше новых возможностей обретете. А лучший зимний напиток для вас — чай с яблоком и корицей. Он отлично успокаивает нервы, помогает регулировать уровень сахара в крови и снижает холестерин.

ДЕВА Поток изобилия стремится к вам. Делитесь удачей и ее плодами только с самыми близкими людьми. Попытки осчастливить весь свет могут закончиться не просто разочарованием, но и душевными травмами. Что касается здоровья: если у вас диабет и повысился сахар, пейте каждый день перед сном 1/2 стакана молока, добавив 15 капель настойки прополиса. Курс — 10 дней.

ВЕСЫ Смело переворачивайте надоевшую страницу жизни. Иначе потом будете сожалеть, что так и не решились это сделать. Еще один совет: не ждите, когда эпидемия гриппа нагрянет в ваш дом, а поддержите иммунитет. Для этого 3 раза в день всей семьей пейте вкусное снадобье: смешайте по 1/2 стакана кагора, гранатового сока и 1 ст. ложку меда.

СКОРПИОН Вы можете разнервничаться из-за любого пустяка. Вместо того чтобы делать из мухи слона, тщательно анализируйте любую неприятную ситуацию, в которую попадете. Если после простуды кашель не проходит, вскипятите стакан молока, остудите до 40°С. Добавьте по 1 чайн. ложке порошка куркумы и меда, перемешайте. Пейте такое снадобье 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после.

СТРЕЛЕЦ Чтобы не остаться у разбитого корыта, говорите себе «стоп» и обдумывайте каждый шаг. О здоровье. Берегитесь сквозняков, одевайтесь потеплее. Не надейтесь на авось, выскакивая без шапки — подхватите насморк. На всякий случай рецепт: разведите мед водой (1:2). Закапывайте по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день.

КОЗЕРОГ Тишь, гладь да благодать — так будут выглядеть ближайшие две недели. Никаких бурных событий не предвидится, разве только сами захотите перемен. Что ж, действуйте, но помните: главное — правильно расставить приоритеты. Кстати, позаботьтесь о своем желчном пузыре. Он скажет вам спасибо, если каждый день за 30 минут до еды утром и вечером вы будете съедать ложку хлопьев геркулеса, настоянных в горячей воде.

ВОДОЛЕЙ Худой мир лучше доброй ссоры. Поэтому не поддавайтесь на провокации, чтобы не испортить отношения с другими людьми. Мир тесен, и вы не знаете, кого и где встретите еще раз. О здоровье: есть вероятность подцепить вирусную инфекцию. Самое лучшее лекарство — кружка полусладкого красного вина с добавлением корицы, гвоздики и меда. Выпейте — и под одеяло!

РЫБЫ Расслабьтесь и плывите по течению, оно само принесет вас куда надо — рекомендуют звезды. Если нападет зимняя хандра, то отдых, положительные эмоции и крепкий сон улучшат самочувствие. Ваша норма — не меньше 9-10 часов сна. Продукты для бодрости: гречневая каша, апельсины, морская капуста, яблоки, рыба.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит



Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не только украшение**
Янтарный камешек поможет щитовидке.

✓ **На приёме у фтизиатра**
Опять туберкулёз...

✓ **Развеем сомнения**
Чем больнее массаж, тем вреднее.

✓ **Письмо-откровение**
Как я живу со стомой.

✓ **Лечебная гимнастика**
Если плохо дышит нос.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **97655** экз. Заказ **69**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 03.02.2021 г.
Дата выхода в свет 03.02.2021 г. Подписано в печать 27.01.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 116655 экз.
Объем 6 п. л.

